
แนวทางการปฏิบัติธรรม
ในพระพุทธศาสนา
จากพระธรรมเทศนาของ
หลวงพ่อปราโมทย์ ปาโมชฺโช

แนวทางการปฏิบัติธรรมในพระพุทธศาสนา



แนวทางการปฏิบัติธรรมในพระพุทธศาสนา
พระปราโมทย์ ปาโมชฺโช
นายสุรพล สายพานิช
นายอนุชา อารีพรรค

พิมพ์ครั้งที่ ๑ กันยายน ๒๕๕๔ จำนวน ๓๐,๐๐๐ เล่ม

ข้อมูลทางบรรณานุกรม
พระปราโมทย์ ปาโมชฺโช, นายสุรพล สายพานิช, นายอนุชา อารีพรรค
แนวทางการปฏิบัติธรรมในพระพุทธศาสนา ๑๒๘ หน้า
๑. การปฏิบัติธรรม ๒. ภาวนา ๓. วิปัสสนา

ผู้สนใจฟังบันทึกเสียงพระธรรมเทศนาหรืออ่านพระธรรมเทศนากัณฑ์อื่นๆ สามารถดาวน์โหลดได้จาก www.wimutti.net

พิมพ์ที่ บริษัท ไซเบอร์พริ้นท์ จำกัด
๙๕๙ ซอยสุทธิพร ถนนประชาสงเคราะห์ แขวงดินแดง เขตดินแดง กรุงเทพ ๑๐๔๐๐
โทรศัพท์ ๐-๒๖๔๑-๙๑๓๕-๘ www.cyberprint.co.th

หนังสือเล่มนี้
จัดพิมพ์ด้วยเงินบริจาคของผู้มีจิตศรัทธา เพื่อเผยแพร่เป็นธรรมทาน
หากท่านได้รับหนังสือเล่มนี้แล้ว ขอได้โปรดตั้งใจศึกษาและปฏิบัติธรรมจากหนังสือเล่มนี้ ให้เกิดประโยชน์สูงสุด
ทั้งแก่ตนเองและผู้อื่น เพื่อให้สมตามเจตนารมณ์ของผู้บริจาคทุกๆ ท่านด้วยเทอญ


สงวนลิขสิทธิ์

ที่ ลพ.๑/๒๕๕๔ ๑ สิงหาคม ๒๕๕๔

เรื่อง ขออนุญาตนำพระธรรมเทศนามาทำหนังสือธรรมปฏิบัติประกอบภาพ เพื่อพิมพ์แจกเป็นธรรมทาน

นมัสการ หลวงพ่อปราโมทย์ ปาโมชฺโช

ด้วยคณะศิษย์ได้ประจักษ์ในปณิธานของหลวงพ่อปราโมทย์ ปาโมชฺโช ในการเผยแผ่พระสัทธรรมของององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า โดยมิได้ย่อท้อต่อปัญหาและอุปสรรคใดๆ มาโดยตลอด

คณะศิษย์จึงขออนุญาตนำพระธรรมเทศนาของหลวงพ่อ ที่ได้เทศนาระหว่างปี พ.ศ. ๒๕๕๑ มาจัดทำเป็นหนังสือธรรมปฏิบัติประกอบภาพชื่อ "แนวทางการปฏิบัติธรรมในพระพุทธศาสนา" เพื่อถ่ายทอดและสืบต่อคำสอนของพระพุทธองค์ให้แพร่หลายและวัฒนาสืบต่อไป

จึงนมัสการมาเพื่อโปรดพิจารณา

ขออนุโมทนา
พระปราโมทย์ ปาโมชฺโช
๑๒ สิงหาคม ๒๕๕๔

ขอนมัสการด้วยความเคารพ
สุรพล สายพานิช
(นายสุรพล สายพานิช)
ตัวแทนคณะผู้จัดทำหนังสือ



หลักของการเจริญวิปัสสนา คือให้มีสติ
รู้รูปธรรม นามธรรม
ตามความเป็นจริง
ด้วยจิตที่ตั้งมั่น และเป็นกลาง

- สติ คือการระลึกรู้ ไม่ใช่กำหนด
- รู้ ไม่ใช่คิด ไม่ใช่เพ่ง
- คำว่ารูปนาม ที่เข้าใจง่ายแต่ไม่ตรงทีเดียวคือกายกับใจ
- ความเป็นจริง คือเห็นว่าไม่เที่ยง; ถูกบีบคั้น ทนอยู่ไม่ได้; บังคับไม่ได้ ไม่ใช่ตัวตนถาวร
- จิตที่ตั้งมั่น คือจิตที่มีสัมมาสมาธิตั้งมั่นเป็นผู้รู้ผู้ดู จิตไม่เผลอลืมสิ่งที่ถูกรู้ และจิตไม่ไหลไปเพ่งจ้องสิ่งที่ถูกรู้
- เป็นกลาง คือสักว่ารู้โดยไม่เข้าไปแก้ไข หรือแทรกแซง เห็นแล้วไม่ยินดีไม่ยินร้าย

อารัมภบท

หลวงพ่อปราโมทย์ ปาโมชฺโช ได้นำพระธรรมคำสอนขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้ามาเทศนาสั่งสอนผู้สนใจในธรรมปฏิบัติด้วยภาษาที่สามารถสื่อสารและเข้าใจได้ง่ายสำหรับคนในยุคปัจจุบัน ซึ่งมีทั้งในรูปแบบของหนังสือและซีดีเสียงที่ได้เผยแผ่ไปแล้วเป็นจำนวนมาก

สำหรับหนังสือ “แนวทางการปฏิบัติธรรมในพระพุทธศาสนา” ฉบับนี้ เป็นหนังสือที่ได้สรุปพระธรรมเทศนาของหลวงพ่อจำนวน ๑๐ กัณฑ์ ระหว่างเดือนมิถุนายนถึงเดือนกันยายน ๒๕๕๑ โดยคัดเอาเฉพาะหลักคำสอนที่สำคัญมาเขียนภาพประกอบ เพื่อให้ผู้ที่ต้องการศึกษาสามารถทำความเข้าใจคำสอนได้ง่ายยิ่งขึ้น และหวังว่าจะเป็นอีกช่องทางหนึ่งในการเผยแผ่สัจธรรมของพระพุทธองค์ให้กว้างขวางยิ่งขึ้นไป ซึ่งหลวงพ่อก็ได้เมตตาอนุญาตให้จัดพิมพ์เผยแผ่เป็นธรรมทาน นับว่าเป็นความกรุณาอย่างหาที่สุดมิได้

ในการจัดทำหนังสือเล่มนี้ หากมีข้อผิดพลาดใดๆ เกิดขึ้น คณะผู้จัดทำขอน้อมรับเอาไว้แต่เพียงผู้เดียว

คณะผู้จัดทำ
๗ กันยายน ๒๕๕๔

สารบัญ



๑. โอกาสทองของชีวิต

พวกเรามีบุญวาสนานะ ได้เกิดในแผ่นดินซึ่งศาสนาพุทธยังดำรงอยู่
หลักธรรมแท้ๆ ที่พระพุทธเจ้าสอนยังได้รับการถ่ายทอดอยู่
เราได้เกิดเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ ได้พบสัตบุรุษ
แล้วมีศรัทธาสนใจที่จะศึกษา
ยากมากนะที่จะมีสภาวะอย่างนี้



บุญของเราที่ได้เกิดเป็นมนุษย์ และได้พบกับคำสอนของพระพุทธเจ้า

ธรรมะของพระพุทธเจ้ากระจ่าง แจ่มแจ้ง
พิสูจน์ได้ด้วยตนเอง และต้องเห็นผลเร็วด้วย
ใครๆ ไปเรียนธรรมะจากพระพุทธเจ้าแล้วถึงอุทานบอก
"แจ่มแจ้งนักพระเจ้าข้า เหมือนเปิดของคว่ำให้หงาย"
ง่าย คว่ำๆ อยู่ จับหงาย มันยากเหรอ



ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ ภาษิตของพระองค์แจ่มแจ้งนัก เปรียบเหมือนบุคคลหงายของที่คว่ำ เปิดของที่ปิด
บอกทางแก่ผู้หลงทาง หรือตามประทีปในที่มืด ด้วยหวังว่าผู้มีตาดีจักมองเห็นได้ (จากทีฆนขสูตร)

ธรรมะของพระพุทธเจ้า

งดงามในเบื้องต้น คือชี้ทางให้เราเดินไปได้

งดงามในท่ามกลาง คือมีเหตุมีผลสมบูรณ์
อย่างนี้ถูก อย่างนี้ผิด พิสูจน์ได้ด้วยตัวเอง
อยู่ตลอดเวลา

งดงามในที่สุด คือ เราละกิเลสได้จริงๆ
ความทุกข์ตกหายไปได้จริงๆ เป็นลำดับๆ ไป



ธรรมะของพระพุทธเจ้ามหัศจรรย์ยิ่งนัก เพราะสามารถเข้าถึงคนทุกระดับ

ศาสนาพุทธสอนให้เราเรียนรู้ตัวเอง สิ่งที่เรียกว่าตัวเราคือกายกับใจ ท่านสอนว่า ถ้าเรารักสิ่งใดเราจะทุกข์เพราะสิ่งนั้น สิ่งที่เรารักที่สุดคือตัวเองคือกายกับใจ ทำไมรัก เพราะเรารู้สึกว่านำความสุขมาให้ อย่างเช่นเรารักตา เรากลัวตาบอด เพราะว่าตาทำให้เราเห็นของสวยๆ ถ้าตาเห็นแต่ของน่าเกลียดน่ากลัว เราคงไม่อยากมีตา หูก็ทำให้ได้ยินเสียงดีๆ ถ้าได้ยินแต่เสียงไม่อยากฟัง เราก็คงไม่อยากมีหู

อายตนะทั้งหลาย ตาหูจมูกลิ้นกายใจมันทำให้เราเชื่อมต่อเข้ากับโลกภายนอกได้ ทำให้รู้สึกว่ามันเป็นของดี นำความสุขมาให้ แต่ตอนนำความทุกข์มาให้เราก็ทำไม่รู้ไม่ชี้ไป อย่างน้อยมันก็ยังมีความสุขกระเส็นกระสายให้หวังเล่นๆ มีชีวิตอยู่ด้วยความหวังลมๆ แล้งๆ หวังอะไร หวังจะสุขถาวร หวังจะดีถาวร หวังจะสงบถาวร แต่ความจริงคือ ทุกอย่างชั่วคราว นี่เราหวังลมๆ แล้งๆ หวังสิ่งซึ่งไม่มีจริง หวังอย่างนั้นก็นำความทุกข์มาให้ หวังแล้วก็ไม่มีทางสมหวัง

แต่ถ้าเรารู้ลงในกายในใจ มันไม่ใช่ของดีของวิเศษ กายนี้ใจนี้เป็นแต่ตัวทุกข์ พอเห็นอย่างนี้แจ่มแจ้งนะ มันจะวาง ไม่ยึดถือกายไม่ยึดถือใจ เมื่อไม่ยึดถือกายไม่ยึดถือใจ จะยึดอะไรอีก ไม่มีแล้ว เพราะสิ่งที่ยึดมากที่สุดคือกายกับใจ ระหว่างกายกับใจก็ยึดใจมากกว่ากาย



สิ่งที่เรารักที่สุดคือตัวเอง คือกายและใจ ถ้าไม่รู้ว่ากายและใจเป็นตัวทุกข์ ก็จะยึดถือมันไว้ด้วยความหลงผิด

วัตถุประสงค์ของเราชาวพุทธก็คือ ต้องพ้นทุกข์ พ้นทุกข์ก็คือนิพพานนั่นเอง คือพ้นจากความยึดถือกายยึดถือใจ เพราะกายกับใจคือตัวทุกข์

เรามีเป้าหมายอยู่ ๔ เป้าหมาย

เป้าหมายที่ ๑

เป็นพระโสดาบัน คือผู้ที่ละความเห็นผิดว่ามีตัวเรา เห็นความจริงแล้วว่าตัวตนที่แท้จริง ตัวตนที่ถาวรนั้นไม่มี มีศีลบริบูรณ์ มีสมาธิ และปัญญาเล็กน้อย

เป้าหมายที่ ๒

เป็นพระสกิทาคามี มีสติที่รวดเร็วในการรู้สึกตัว จนกิเลสตัณหาอ่อนกำลังลงไป มีสมาธิปานกลาง มีปัญญาเล็กน้อย

เป้าหมายที่ ๓

เป็นพระอนาคามี สามารถปล่อยวางความยึดถือกายได้ จึงพ้นจากกามและปฏิฆะ มีสมาธิบริบูรณ์ มีปัญญาปานกลาง

เป้าหมายที่ ๔

เป็นพระอรหันต์ มีศีล สมาธิ และปัญญาสมบูรณ์ สามารถปล่อยวางความยึดถือใจได้ ก็จะพ้นจากทุกข์ทั้งปวง



เส้นทางของอริยบุคคล แบ่งเป็น ๔ ขั้น จุดหมายปลายทางคือเป็นพระอรหันต์

ศาสนาพุทธ คือตัวสัมมาทิฏฐิ คือความรู้ถูกความเข้าใจถูก
ในสภาวธรรม (รูปธรรมและนามธรรม) จนกระทั่ง
ปล่อยวางความยึดถือสภาวธรรมทั้งปวงได้ ซึ่งก็คือ
ความรู้แจ้งอริยสัจ

อริยสัจมีทุกข์ ทุกข์คือกายกับใจ หน้าที่ต่อทุกข์คือการรู้
ถ้ารู้ทุกข์แจ่มแจ้งก็เป็นอันละสมุทัย แจ้งนิโรธ
เกิดอริยมรรคขึ้นมา เมื่อใจเข้าถึงความจริง
ยอมรับความจริงแล้ว มันจะไม่ทุกข์

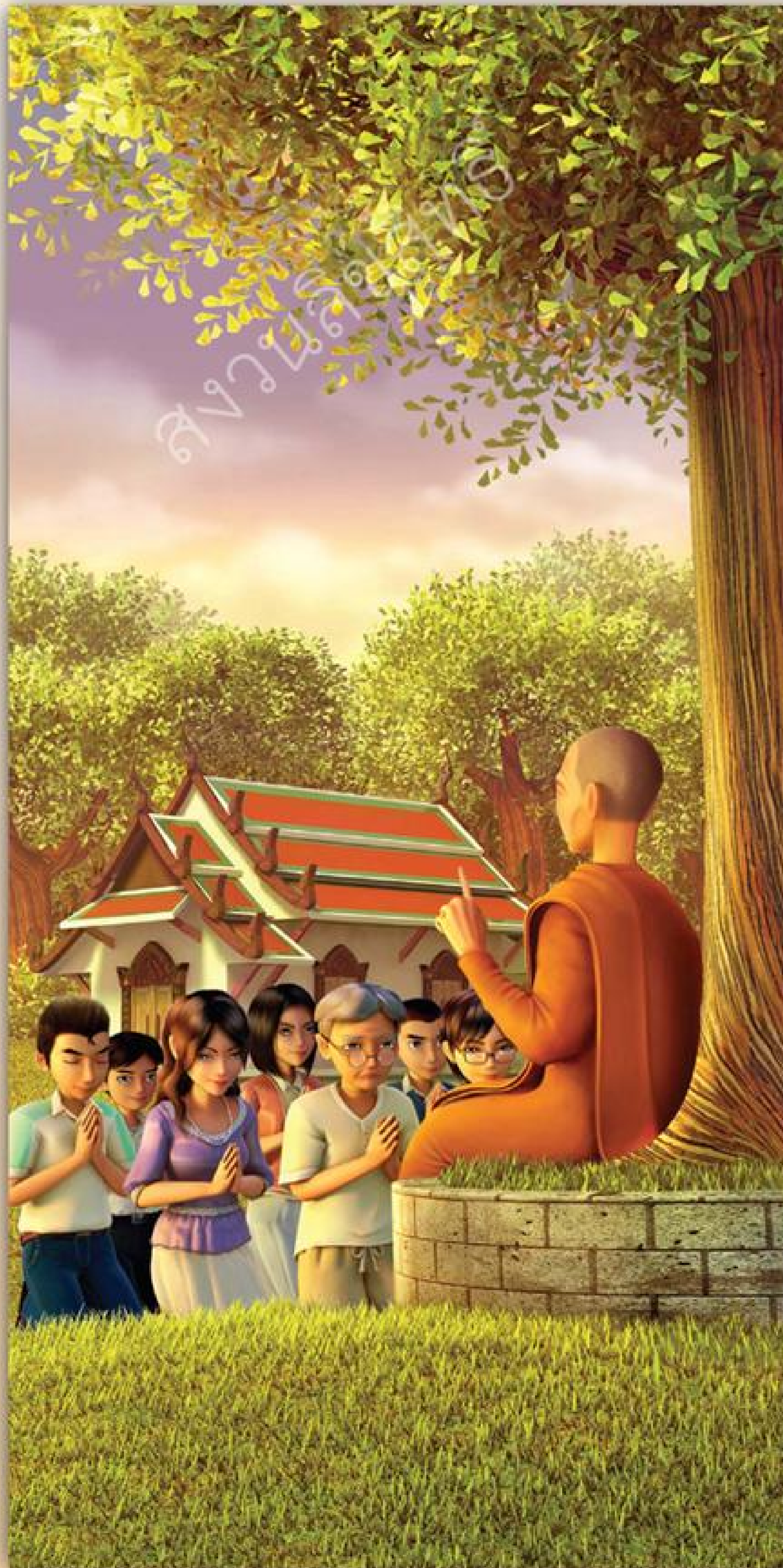
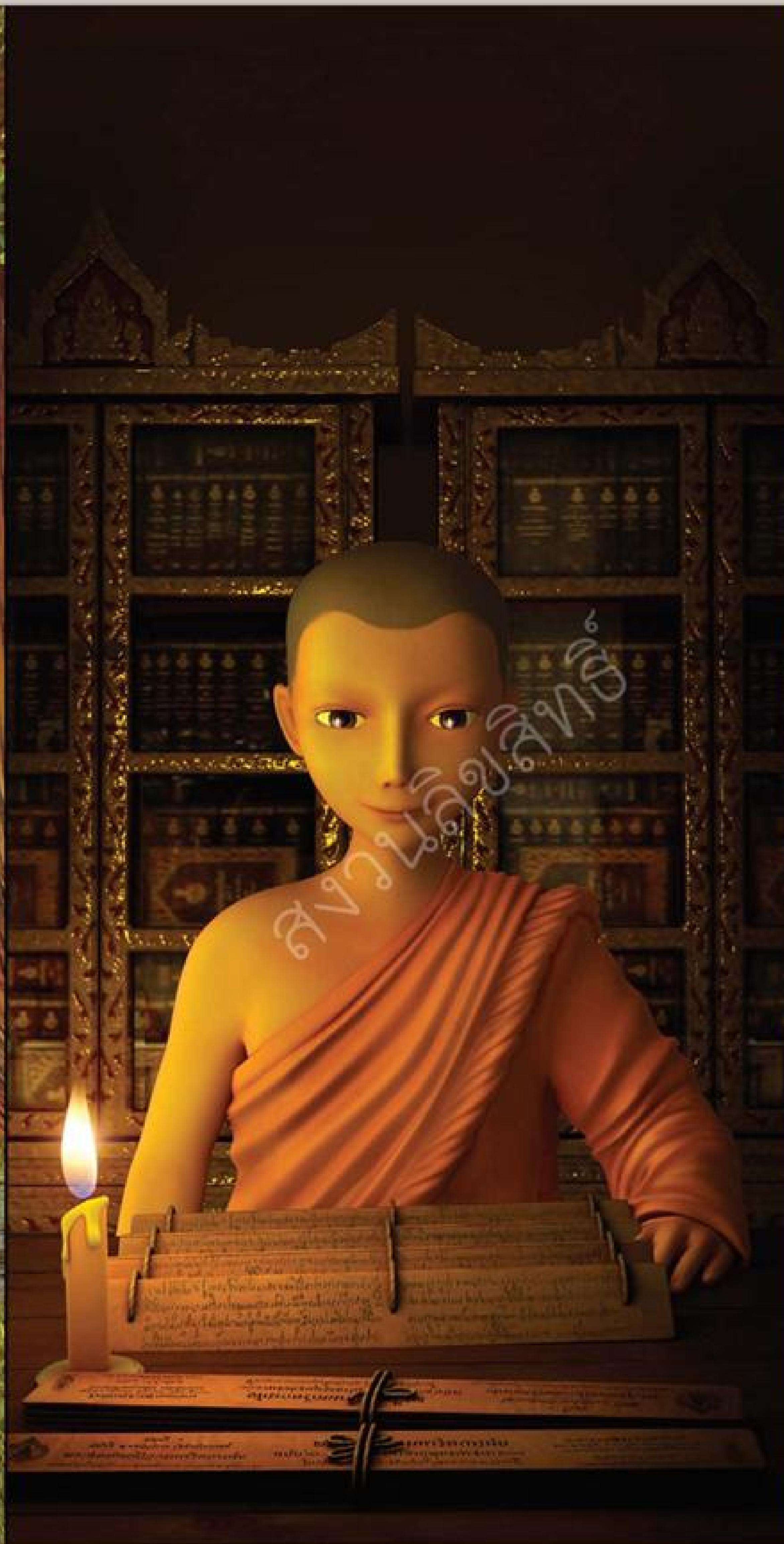
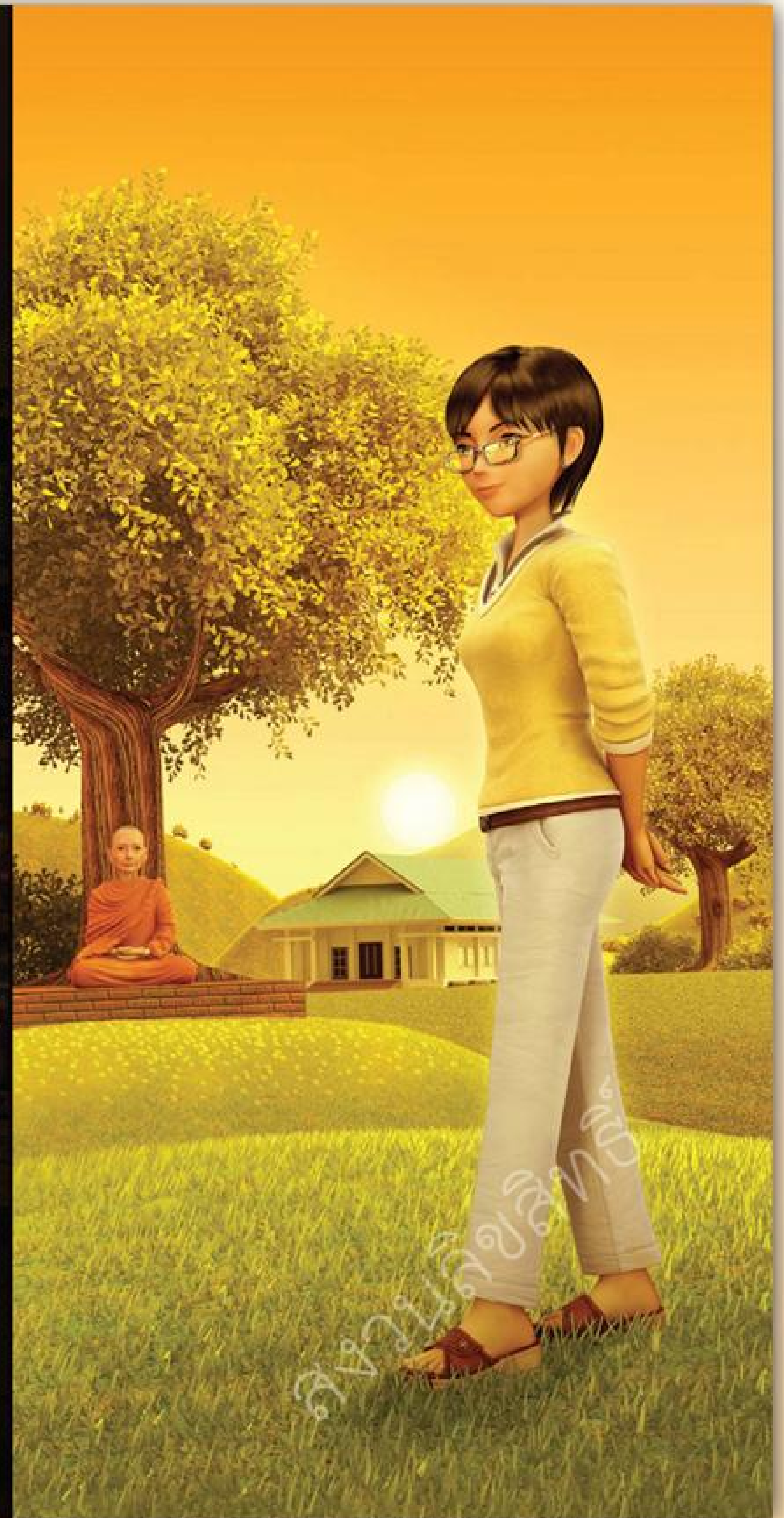
อริยสัจเป็นธรรมะที่สำคัญมากเลย ลึกซึ้งที่สุด ถ้าไม่
รู้แจ้งอริยสัจ ยังต้องเวียนว่ายตายเกิด วนเวียนอยู่ใน
ความทุกข์ไปเรื่อยๆ พ้นไม่ได้หรอก



ความทุกข์ที่ยิ่งใหญ่ของสัตว์โลก คือวัฏจักรของ การเกิด การแก่ การเจ็บ และ การตาย

อริยสัจเป็นความจริงของบรรดาพระอริยเจ้าทั้งหลาย ตั้งแต่พระโสดาบันขึ้นไป ท่านเหล่านี้เห็นความจริงของโลก ของชีวิต ของจักรวาล

หน้าที่ของชาวพุทธคือหน้าที่เรียน ฉะนั้นชาวพุทธเป็นนักเรียนนะ เราต้องเรียนธรรมะ เพื่อวันหนึ่งเราจะได้รู้แจ้งธรรมะของพระอริยเจ้า เราก็จะเป็นส่วนหนึ่งของพระอริยเจ้า

วิธีการศึกษาธรรมะของชาวพุทธประกอบด้วยการฟัง การอ่าน การพิจารณาไตร่ตรอง และการฝึกปฏิบัติให้เห็นจริง

อริยสัจตัวที่หนึ่งชื่อว่าทุกข์ ทุกข์ในอริยสัจแปลว่ากายกับใจ รูปกับนาม
เรารู้สึกไหมว่ากายเป็นทุกข์ใจเป็นทุกข์ เราไม่รู้สึกหรอก เรารู้สึกว่ากายนี้เป็นทุกข์บ้างเป็นสุขบ้าง จิตนี้เป็นทุกข์บ้างเป็นสุขบ้าง

ตราบใดที่ยังเห็นว่ากายนี้ใจนี้เป็นทุกข์บ้างเป็นสุขบ้าง มันจะไม่ยอมปล่อยวางความยึดถือกายยึดถือใจหรอก เพราะมันยังมีทางเลือกที่จะให้กายให้ใจเป็นสุข ยังรักอยู่ ยังหวงแหนอยู่ ยังหาทางดิ้นรนให้กายให้ใจมีความสุขอยู่

เมื่อไม่รู้แจ้งในธรรมะของพระอริยเจ้า ไม่แจ้งอริยสัจ ไม่รู้ว่ากายกับใจเป็นตัวทุกข์ จะไม่สามารถปล่อยวางความยึดถือกายความยึดถือใจได้ ยังรักมัน ยังหวงแหนมัน



ความเกิด ความแก่ ความเจ็บไข้ ความตาย ความพลัดพรากจากสิ่งที่รัก ความไม่สมปรารถนา ล้วนแต่เป็นทุกข์
กล่าวโดยสรุป ขันธ์ ๕ (กายกับใจ) เป็นตัวทุกข์

เมื่อรักมันหวงแหนมันนะ สมุทัยก็จะเกิดขึ้น สมุทัยคือตัณหา หมายถึงความอยาก อยากอะไร อยากให้กายมีความสุข อยากให้กายพ้นทุกข์ อยากให้จิตใจมีความสุข อยากให้จิตใจพ้นทุกข์ นี่ความอยากนี้แหละคือตัวตัณหา

ถ้าตัณหาเกิดขึ้นแล้ว อะไรจะเกิดขึ้นอีก มันจะเกิดทุกข์ซ้ำซ้อนขึ้นมา เบื้องต้นนะ กายกับใจเป็นตัวทุกข์ อันนี้เราไม่เห็นหรอก แต่ว่าเบื้องปลายนี่ ทันทีที่เกิดความอยาก อยากให้กายให้ใจเป็นสุข อยากให้กายให้ใจพ้นทุกข์ จะเกิดความทุกข์ขึ้นมา

เมื่อเกิดความอยากขึ้นเมื่อไร จิตจะดิ้นรนเมื่อนั้น เมื่อจิตดิ้นรนเมื่อไร จิตจะมีความทุกข์ซ้ำซ้อนขึ้นมา กายกับใจเป็นตัวทุกข์อยู่แล้วนะ พอเกิดตัณหา เกิดอุปาทานคือความยึดถือ ก็เกิดภพคือการดิ้นรนทำงานของจิต ความทุกข์ก็จะเกิดซ้ำซ้อนขึ้นที่จิตอีกชั้นหนึ่ง

สมุทัย

















ความดิ้นรนเพื่อให้ได้มา เพื่อให้คงอยู่ หรือให้พ้นไป (ตัณหา) ทำให้วงจรของทุกข์ดำเนินต่อไปไม่สิ้นสุด
ตัณหาจึงเป็นต้นเหตุแห่งทุกข์ (สมุทัย)

เมื่อไม่รู้ทุกข์นะ มันก็เกิดสมุทัย จิตใจก็ดิ้นรนปรุงแต่ง นิโรธก็ไม่ปรากฏ นิโรธคือนิพพาน นิพพานคือสภาวะซึ่งพ้นจากความปรุงแต่ง สภาวะซึ่งพ้นจากตัณหา

สภาวะที่พ้นจากความปรุงแต่ง มีชื่อเป็นภาษาแขกว่า วิสังขาร สภาวะที่พ้นจากตัณหามีชื่อว่าวิราคะ อันนี้เป็นชื่อของนิพพานทั้งสิ้นเลยนะ เมื่อจิตยังดิ้นรนค้นคว้า จิตยังมีความอยากมีความยึดถืออยู่ นิพพานไม่ปรากฏ ความพ้นทุกข์ไม่มี เพราะยังวนเวียนยึดถือขันธ์อยู่



เมื่อใดรู้ตัวทุกข์อย่างแท้จริง ก็จะไม่ยึดมันไว้ ตัณหาก็จะดับไปเอง เกิดสภาวะที่เรียกว่า นิโรธ

ต่อเมื่อไรรู้ทุกข์แจ่มแจ้ง สมุทัยถูกละอัตโนมัติ
นิโรธแจ้งอัตโนมัติ อริยมรรคก็เกิดอัตโนมัติเลย

พระพุทธเจ้าไม่ได้เพียงบอกว่าให้เรารู้แจ้งอริยสัจ
เท่านั้น แต่ท่านบอกวิธีที่จะทำให้เรารู้แจ้งอริยสัจด้วย
คือให้รู้ทุกข์ ทุกข์คือกายกับใจ ถ้ารู้ทุกข์แจ่มแจ้งนะ
สมุทัยดับเอง นิโรธปรากฏเอง อริยมรรคเกิดขึ้นเอง

หากรู้ทุกข์แจ่มแจ้ง ก็เป็นอันทำกิจของอริยสัจทั้ง ๔
เสร็จสิ้นในขณะเดียวกัน

มรรค

สัมมาสังกัปปะ
(ดำริชอบ)

ปัญญา

สัมมาทิฏฐิ
(เห็นชอบ)

สัมมากัมมันตะ
(ทำการงานชอบ)

สัมมาวาจา
(เจรจาชอบ)

ศีล

สัมมาอาชีวะ
(เลี้ยงชีพชอบ)

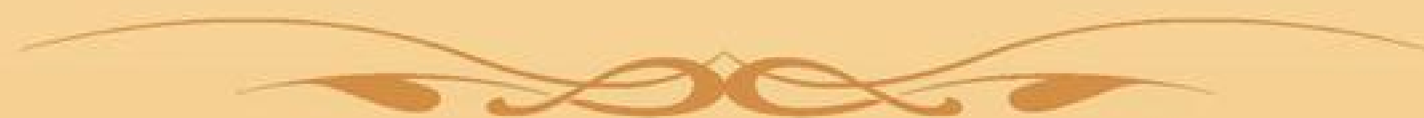
สัมมาวายามะ
(เพียรชอบ)

สมาธิ

สัมมาสติ
(ระลึกชอบ)

สัมมาสมาธิ
(ตั้งจิตมั่นชอบ)

อริยมรรค คือทางดำเนินเพื่อไปสู่ความดับแห่งทุกข์ ประกอบด้วยองค์ ๘ ประการ



วิธีรู้ทุกข์ที่ท่านสอนก็คือ การเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐาน
คือการเห็นอย่างวิเศษ คือเห็นความจริงของกายของใจ
ว่าเป็นไตรลักษณ์ ไม่เที่ยง ทนอยู่ไม่ได้
ไม่ใช่ตัวเรา บังคับไม่ได้

ทั้งๆ ที่ใช้ครีม
ดีที่สุดแล้วนี่นา

สิ่งทั้งหลายในโลก
ล้วนมีการเปลี่ยนแปลง

เป็นไปตามเหตุปัจจัย
ซึ่งไม่สามารถบังคับบัญชาได้

ทำไมวันนี้
จิตไม่สงบเลย

อนิจจัง

อนัตตา

ไตรลักษณ์

ทุกขัง

ถูกบีบคั้นไม่ให้คงอยู่
ในสภาพเดิมได้ตลอดไป

เป้าหมายของการเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐาน คือการเห็นไตรลักษณ์ของกายของใจ

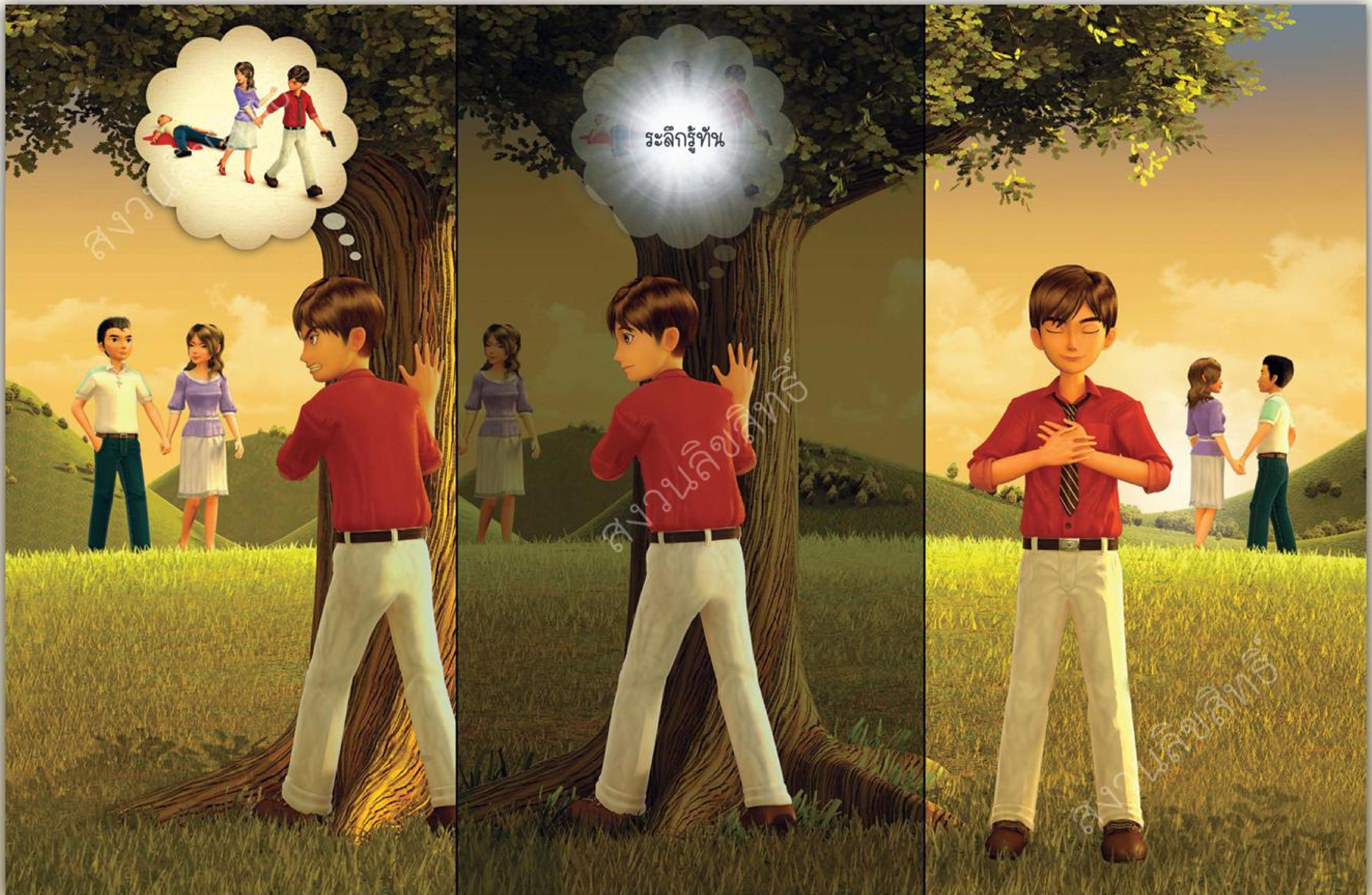


๒. พระพุทธเจ้าสอนอะไร

บทเรียนที่พระพุทธเจ้าสอนให้พวกเราศึกษานั้นมี ๓ บท คือ

บทเรียนที่ ๑ ชื่อว่า สีลสิกขา คือเรียนเรื่องศีล หมายถึงว่าทำอย่างไรจิตของเราจะเป็นธรรมดาๆ จิตใจของเราจะไม่ถูกกิเลสชั่วหยาบครอบงำจนกระทั่งทำความผิด ล้นออกมาทางกายทางวาจา

ถ้าเรามีสติคอยรู้ทันจิตใจของเราอยู่เรื่อยๆ กิเลสครอบงำจิตใจไม่ได้ ไม่ผิดศีลหรอก เช่น ถ้าเรามีสติเรื่อยๆนะ ตามองเห็นรูป จิตเรายินดียินร้ายขึ้นมา เรารู้ทัน ความยินดียินร้ายก็คืออภิชฌาโทมนัส หรือราคะโทสะนั่นเอง ก็ครอบงำจิตไม่ได้ จิตก็ไม่ทำผิดศีล



สีลสิกขา คือการฝึกจิตให้พ้นจากกิเลสอย่างหยาบ ซึ่งครอบงำจนประพฤติชั่วทางกายวาจา

อย่างเห็นสาวสวยนะ ชอบเขารักเขา มีสติรู้ทันจิตของตัวเอง ว่านี่มีราคะเกิดขึ้น ราคะจะดับไป ก็ไม่ไปหลอกไปลวงอะไรเขาแล้ว ไม่ทำผิดศีล โกรธเขาขึ้นมา อยากฆ่าเขา มีสติรู้ทันลงไปที่ใจของตัวเองที่กำลังโกรธอยู่ พอมีสติรู้ทันนะ ความโกรธก็ครอบงำจิตใจไม่ได้ มันก็ไม่ฆ่าใคร ไม่ตีใคร ไม่ด่าใคร

ถ้าเรามีสติอยู่ ศีลจะเกิดขึ้น จิตใจเราจะเป็นปกติธรรมดา แต่ถ้ายังไม่มีศีล ที่เกิดจากการสำรวมอินทรีย์ ที่เรียกว่า อินทรียสังวรศีล อย่างนี้ก็มีศีลธรรมดา ไปก่อน ให้ตั้งใจรักษาศีล ๕ ศีล ๘ ตามโอกาสนะ

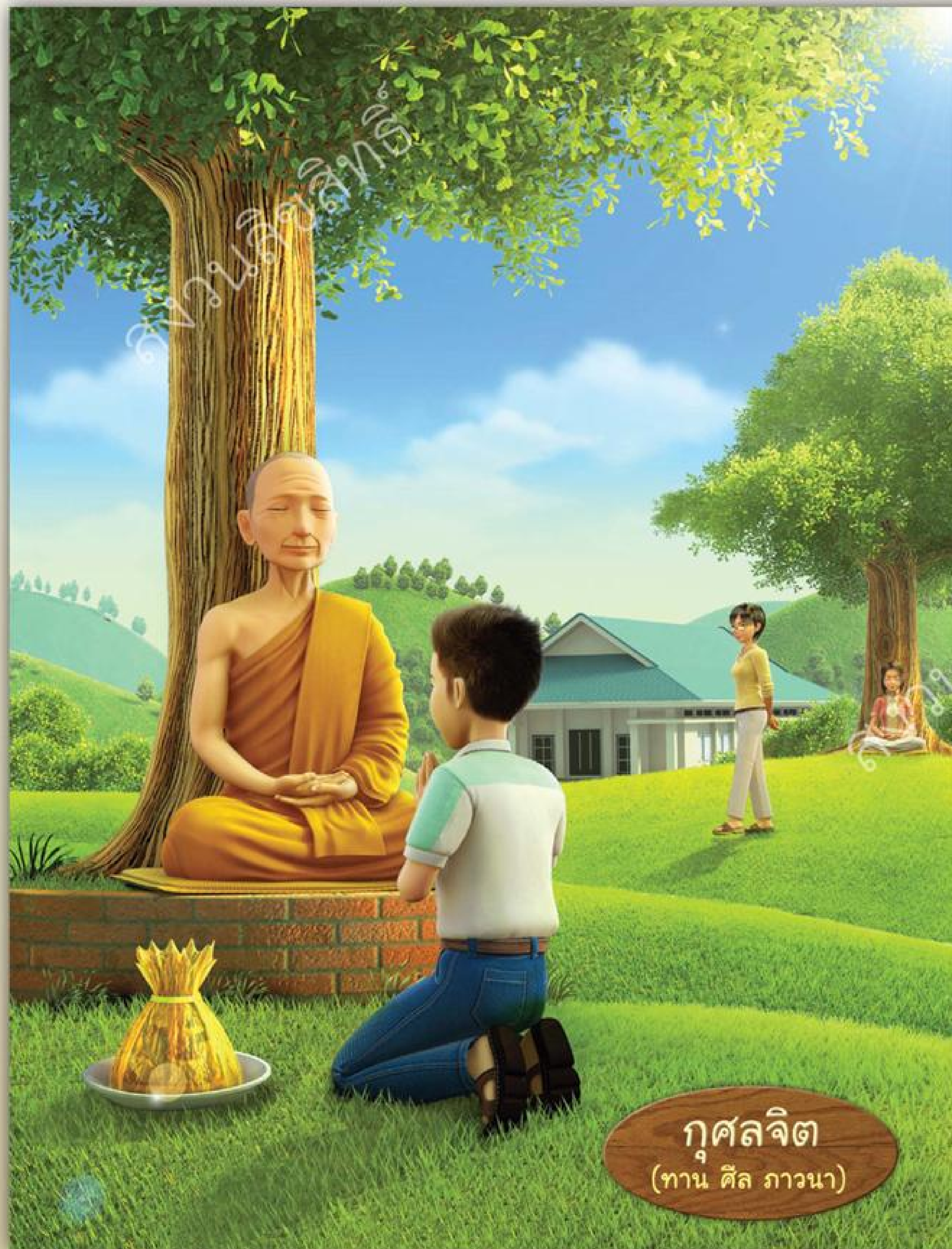
ฉะนั้น ศีลถือเป็นปัจจัยของสมาธิ
เป็นพื้นฐานทำให้ทำสมาธิได้ง่าย

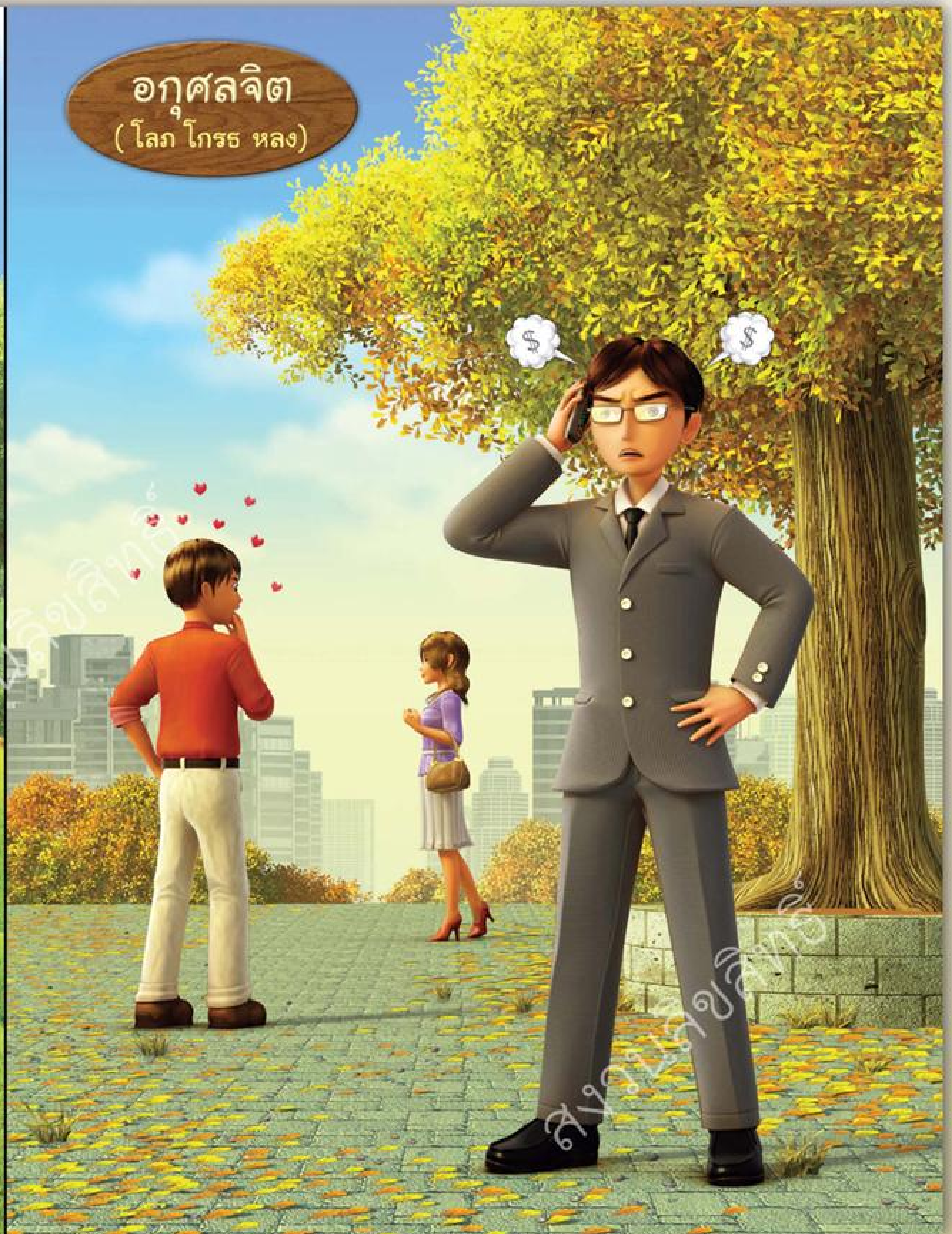


การมีสติที่รู้ทันกิเลส ย่อมไม่ถูกกิเลสครอบงำ และไม่ทำผิดศีล

บทเรียนที่ ๒ ชื่อว่า จิตตสิกขา ชื่อมันก็บอกแล้วว่าเรียนเรื่องจิต เราจะเรียนให้รู้ความจริง ว่าจิตชนิดไหนเป็นกุศล จิตชนิดไหนเป็นอกุศล จิตที่เป็นกุศลก็มีหลายแบบ เป็นกุศลทั่วๆ ไป ที่อยู่กับโลก หรือเป็นจิตที่เป็นกุศลที่ใช้ทำสมถะ หรือเป็นจิตที่เป็นกุศลที่จะใช้ทำวิปัสสนา เราต้องเรียนไปจนกระทั่งเรารู้ความจริง

> จิตที่เป็นมหากุศล จิตที่ใช้ทำวิปัสสนาจริงๆ มันจะเป็นมหากุศลญาณสัมปยุต คือประกอบด้วยปัญญา อสังขาริกังคือเกิดขึ้นเอง ต้องเป็นจิตที่เกิดเองถึงจะมีกำลังกล้า





การฝึกจิตให้สามารถมีสติเห็นจิตที่เป็นกุศล หรืออกุศล ได้เอง

ฉะนั้นเราต้องรู้ไปนะ ต้องเรียนว่าทำอย่างไรเราจะเกิดจิตซึ่งมีกำลังกุศลแก่กล้า
ทำอย่างไรสติจะเกิดได้เอง เราต้องรู้ว่าสติเกิดจากอะไร สติเกิดจากถิรสัญญา
แปลว่าการที่จิตจำสภาวธรรมได้แม่นยำ

ในพระอภิธรรมจะบอกว่า การที่จิตจำสภาวธรรม (รูปธรรม นามธรรม)
ได้แม่นยำ เป็นเหตุใกล้ให้เกิดสติ



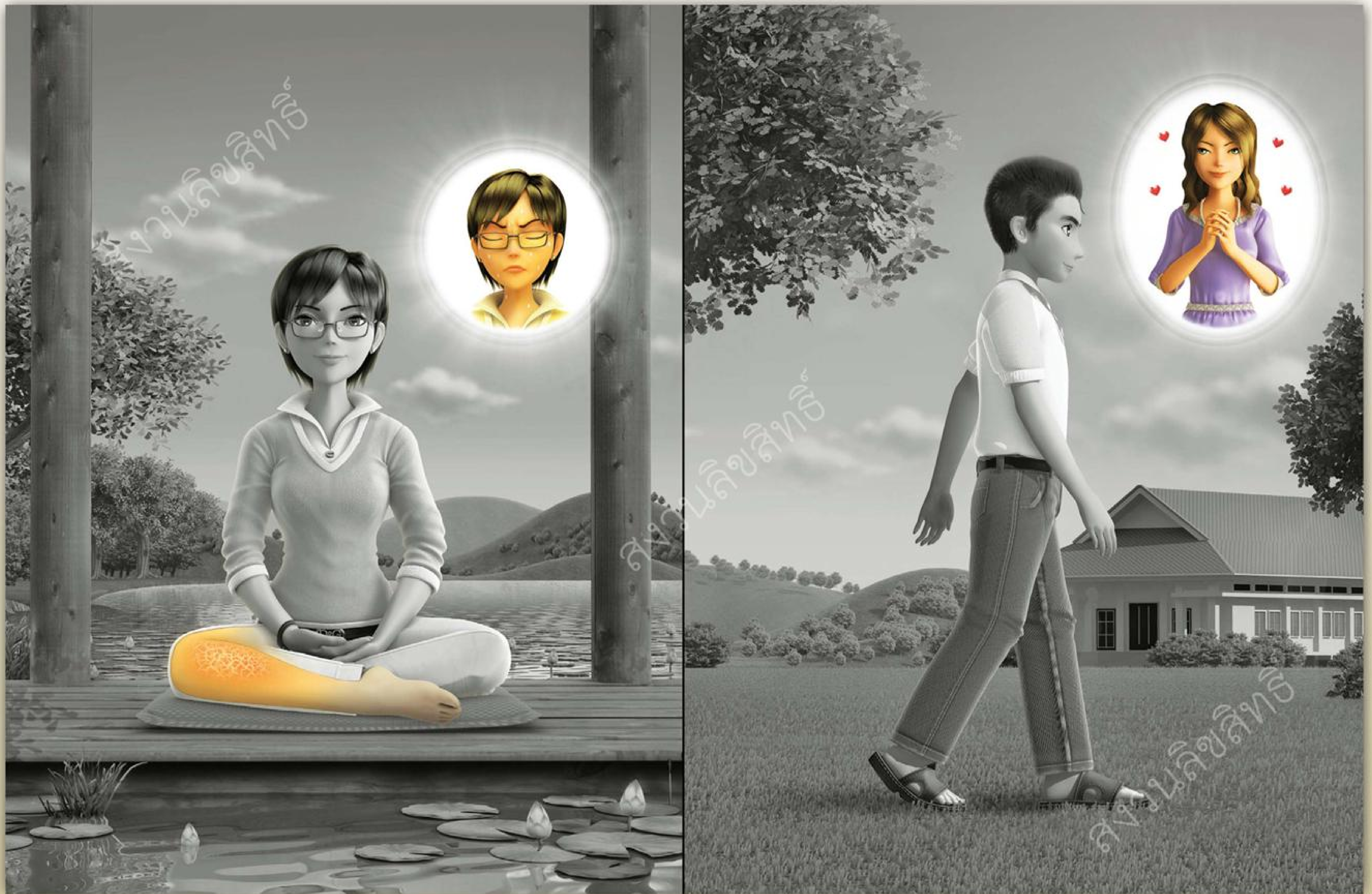
วิธีฝึกสติโดยการนั่งสมาธิ และเดินจงกรม

หลวงพ่อจะสอนให้หัดดูสภาวะ เช่น
ร่างกายเคลื่อนไหว คอยรู้สึก
หายใจออกรู้สึก หายใจเข้ารู้สึก
คู้รู้สึก เหยียดรู้สึก พองรู้สึก ยุบรู้สึก



การฝึกดูสภาวะของกาย เช่น ตามรู้ลมหายใจเข้า-ออก ตามรู้ความเคลื่อนไหวของร่างกาย

เป็นสุขเป็นทุกข์ รู้สึก โลภโกรธหลงขึ้นมา ไม่โลภไม่โกรธไม่หลงขึ้นมา คอยรู้สึก รู้สึกอยู่ในกาย รู้สึกอยู่ในใจ รู้สึกไปเรื่อยๆ ทีแรกยังไม่มีสติหรอก คอยตามรู้สึกไปเรื่อยๆ ตามรู้ไปเรื่อย ร่างกายเคลื่อนไหวนะ เผลอเคลื่อนไหวไปก่อน แล้วรู้สึกตัว อ้าวเมื่อกี้เผลอไปเคลื่อนไหว; โลภไปก่อน แล้วรู้สึกตัว อ้าวเมื่อกี้เผลอไปโลภ; ใจลอยไปคิดก่อน แล้วรู้สึกตัว รู้ว่าเอ้อเมื่อกี้หลงไปคิดแล้ว



การฝึกดูสภาวะของจิต เช่น ตามรู้ความไม่สบายกายไม่สบายใจ ตามรู้ความคิดฟุ้งซ่าน

การที่จิตมันเห็นซ้ำแล้วซ้ำอีก ในที่สุดมันจะจำสภาวะได้
พอมันจำสภาวะได้นะ ต่อไปสติจะเกิดเองโดยไม่ต้องจูงใจให้เกิด
สติ คือความระลึกได้ถึงความมีอยู่ของกาย
ระลึกได้ถึงความมีอยู่ของใจ



สติจะเกิดขึ้นเองเพราะจิตจำสภาวะได้แม่นยำ

สติที่เกิดจากการจงใจทำให้เกิด สติอย่างนี้ใช้ไม่ได้จริงในการทำวิปัสสนา แต่ใช้ทำสมถะได้ เช่น เราจะรู้ลมหายใจ เราก็กำหนดจิตเอาไว้กับลมหายใจ ไม่ให้ลืมลมหายใจเลย เราจะดูท้องพองยุบ เรากำหนดจิตจ่อลงไปที่ท้อง ไม่ให้ลืมท้องเลย เราจะเดินจงกรมยกเท้าย่างเท้า เราเอาสติจ่อลงไปที่เท้า ไม่ขาดสติเลย เท้ากระดิกกิ๊กๆๆ รู้หมด จะหยิบขวดน้ำนี่ กิ๊กๆๆ เห็นเหมือนรูปการ์ตูนนะ เห็นรูปมันดับ วับๆๆ ไป ใจมันจ่ออยู่ที่รูปนี่ สติอย่างนี้ จะรู้สึกว่าเกิดได้ทั้งวัน พวกเราลืมไปอย่างหนึ่งว่า สติหรือกุศลที่เกิดซ้ำๆๆ ได้นานๆ จะเกิดในฌานจิต คือเกิดกับจิตที่เพ่งเท่านั้นเอง ไม่ใช่สติที่จะใช้ทำวิปัสสนาอะไรหรอก

สติที่เกิดจากการกำหนดไม่ใช่วิปัสสนา ถ้าเรากำหนดใส่ตัวอารมณ์ (สิ่งที่ถูกรู้) เมื่อไหร่จะเป็นสมถะ เรียกว่า อารัมมณูปนิชฌาน ถ้าเมื่อไรเรามีสติเพ่งใส่ตัวอารมณ์ เมื่อนั้นเป็นสมถกัมมัฏฐาน จำเอาไว้นะ กระทั่งการเพ่งรูปเพ่งนามก็เป็นสมถกัมมัฏฐาน ต้องเห็นไตรลักษณ์ของรูปนามถึงจะเป็นวิปัสสนา

การเจริญวิปัสสนาที่ไม่ถูกต้อง เช่น การเอาจิตไปจ่อที่ท้อง การเอาจิตไปจ่อที่เท้า



การจะเห็นไตรลักษณ์ของรูปนามได้ จิตจะต้องตั้งมั่น ตัวนี้แหละคือตัวสัมมาสมาธิ จิตตั้งมั่นเป็นผู้รู้ผู้ดูเท่านั้นเอง

วิธีทำให้เกิดสัมมาสมาธิทำได้หลายอย่าง

วิธีที่หนึ่ง ทำฌานจนถึงฌานที่สอง พอถึงฌานที่สอง จิตมันจะตั้งมั่นออกมาเป็นผู้รู้ผู้ดู ในทางตำราจะเรียกว่ามีเอโกทิภาวะ คือภาวะแห่งความเป็นหนึ่ง คือภาวะของจิตผู้รู้นั่นเอง จิตจะตั้งตัวรู้ขึ้นมา พอเราออกจากฌานแล้วนะ ตัวรู้นี้ยังทรงอยู่ มันจะเห็นทันทีเลยว่า ร่างกายที่ยืนเดินนั่งนอนนี้ไม่ใช่ตัวเรา เห็นทันที เห็นไหม เกิดปัญญาทันที เห็นไตรลักษณ์ ทันทีเลย ร่างกายที่เคลื่อนไหวอยู่นี่มันไม่ใช่เราหรอก มันเป็นสิ่งที่ถูกรู้ถูกดู

มีใครรู้สึกว่าพัดนี้เป็นตัวเราไหม (หลวงพ่อชูพัดให้ดู) ไม่มี เพราะอะไร เพราะมันเป็นของ ถูกรู้ถูกดู มันอยู่ห่างๆ นึกออกไหม



เมื่อจิตตั้งมั่นถึงระดับที่มีเอโกทิภาวะ จะเกิดจิตผู้รู้ กับสิ่งที่ถูกรู้

ส่วนร่างกายเรานี่ ถ้าจิตของเราตั้งมั่นขึ้นมา เราจะรู้สึกทันทีว่าร่างกายอยู่ห่างๆ จิตมันแยกออกมา เรียกว่าแยกรูปกับนามออกจากกัน

การแยกรูปกับนามออกจากกันนี่มีศัพท์เฉพาะเรียกว่า นามรูปปริจเฉทญาณ ทันทีที่แยกออกไป ใจตั้งมั่นเป็นผู้รู้ผู้ดู เห็นอยู่ทันทีเลยว่า ร่างกายหายใจ จิตเป็นคนรู้ ร่างกายพองยุบ จิตเป็นคนรู้ ร่างกายยืนเดินนั่งนอน จิตเป็นคนรู้ ร่างกายเคลื่อนไหว ร่างกายหยุดนิ่ง จิตเป็นคนรู้ มันแยกออกมาต่างหาก มันจะเกิดปัญญาทันทีเลย เห็นเลยว่าร่างกายนี้ไม่ใช่ตัวเรา ร่างกายนี้เป็นแค่วัตถุ เป็นแค่ก้อนธาตุเท่านั้น นี่คือการเจริญปัญญา เรียกว่า ปัญญาสิกขา คือบทเรียนที่ ๓

ส่วนจิตก็สักว่ารู้ สักว่าเห็น จะเห็นเลยว่ากิเลสมันผ่านมาผ่านไป เหมือนคนเดินผ่านหน้าบ้านไปเท่านั้นเอง ไม่เกี่ยวกับเรา อย่างนี้มันผ่านมาแวบแล้วหายไปเลย ผ่านมาแล้วก็ผ่านไป ไม่เกี่ยวอะไรกับเรา



การเกิดจิตผู้รู้ จะทำให้เห็นสภาพของกายและใจ ซึ่งเป็นผู้ถูกรู้ แยกออกจากกันเป็นคนละส่วน (นามรูปปริจเฉทญาณ)

วิธีที่สอง สำหรับคนที่ทำฌานไม่ได้ ไม่เป็นไร หัดรู้สึกตัวไปเรื่อยๆ แล้วเดี๋ยววันหนึ่งมันจะเกิดสมาธิขึ้นมา สมาธิชนิดนี้ ชื่อขณิกสมาธิ ขณิกสมาธิคือสมาธิชั่วขณะ ฟังดูแล้วก็๊กก๊อกนะ กระจอกงอกง่อย แหมใครๆ ก็อยากได้อัปปนาสมาธิ แต่ส่วนมากไม่ถึงอัปปนาสมาธิหรอก ฉะนั้นถ้าเราทำอัปปนาสมาธิไม่ได้ ก็ให้เรามีสติดูจิตดูใจของเราไปเรื่อย จิตไหลไปคิดก็รู้ จิตไปเพ่งก็รู้ จิตมันจะตั้งมั่นขึ้นมา มันจะค่อยๆ แยกตัวออกจากอารมณ์

เช่น จิตมันใจลอย จิตมันไปคิด พอเรารู้ทันนะ จิตมันก็ตื่นขึ้นมาแวบหนึ่ง เราจะเห็นเลยว่าความคิดนั้นเป็นอีกสิ่งหนึ่ง ไม่ใช่จิต จิตมันโลภขึ้นมา พอเรามีสติรู้ว่าจิตโลภ เราจะเห็นเลยว่าความโลภเป็นอีกสิ่งหนึ่ง ไม่ใช่จิต แยกออกจากกันนะ เราโกรธขึ้นมา พอเรามีสติรู้ทันปั๊บ เราจะเห็นเลยว่าความโกรธเป็นอีกสิ่งหนึ่งซึ่งไม่ใช่จิต นี่มันแยกออกมา จิตซึ่งเป็นผู้รู้อารมณ์มันจะตั้งขึ้นมา แต่มันอยู่ชั่วขณะนะ เดี๋ยวมันก็ไหลไปอีก ไม่เหมือนคนที่ทรงฌาน จะอยู่นาน

นี่เรามีสมาธิชนิดนี้แหละพอแล้ว แต่ถ้าใครมีบุญวาสนา ทำอัปปนาสมาธิได้ก็ทำ ถ้าทำไม่ได้ก็อย่าฝืน มันจะกลายเป็นอัปลักษณ์สมาธิ



ขณิกสมาธิ คือการมีจิตตั้งมั่นชั่วขณะ ในขณะที่ระลึกรู้กายใจ เป็นสมาธิเบื้องต้นสำหรับบุคคลธรรมดาทั่วไป

พระพุทธเจ้าท่านสอนว่า “ดูกรภิกษุทั้งหลาย ปุถุชนที่ไม่ได้ สดับ (หมายถึงคนที่ไม่ได้ฟังธรรมของท่านหรือของพระอริยเจ้า) สามารถเห็นว่ากายไม่ใช่ตัวเรา แต่ไม่สามารถเห็นว่าจิตไม่ใช่ตัวเรา” มีแต่คำสอนในอริยวินัย ในธรรมะของท่านนี้เท่านั้นที่ทำให้เห็นว่าจิตไม่ใช่ตัวเราได้ เพราะการที่จะเห็นว่าจิตไม่ใช่ตัวเรานี่ยาก เนื่องจากเรายึดถือมานาน เราสำคัญมั่นหมายมานานว่าจิตเป็นตัวเรา

พวกเราลองวัดใจตัวเองอย่างซื่อสัตย์นะ ลองวัดใจตัวเองดู เรารู้สึกไหมว่าร่างกายนี้มันเปลี่ยนแปลงไปเรื่อยๆ ร่างกายของเราเดี๋ยวนี้กับร่างกายของเราตอนเด็กๆ นี่คนละคนกัน รู้สึกไหม มันไม่เหมือนเดิมนะ ร่างกายของเราเดี๋ยวนี้กับตอนวัยรุ่นก็ไม่เหมือนกันใช่ไหม ถ้าอายุขนาดหลวงพ่อ ร่างกายสมัยกลางๆ คนกับตอนนี้ไม่เหมือนกันแล้ว นี่เรารู้ได้ ร่างกายมันไม่เหมือนเดิม



การเห็นกายไม่ใช่เรา ง่ายกว่าการเห็นจิตไม่ใช่เรา เพราะความไม่คงที่ของร่างกายเห็นได้ชัดเจนกว่า

แต่เรารู้สึกไหมว่าในร่างกายที่แปรปรวนนี้ มีความรู้สึกว่ามีเราอยู่คนหนึ่ง เราคนนี้กับเราตอนเด็กๆ ยังเป็นเราคนเดิม นี่เราจะสำคัญมั่นหมายว่า มีเราอยู่คนหนึ่ง นั่นคือเราสำคัญว่าจิตคือตัวเรา อันนี้แหละจิตเป็นเราอยู่ ยากมากที่จะเห็นว่าจิตนี้ไม่ใช่เรา ถ้าเมื่อใดเห็นและยอมรับด้วยปัญญาว่าจิตไม่ใช่เรา วันนั้นจะได้พระโสดาบัน จำเอาไว้นะ

วิธีที่จะให้เห็นว่าจิตไม่ใช่เรานะ รู้สึกตัวเรื่อยๆ ก่อน เห็นกายไม่ใช่เรา เห็นเวทนา(ความสุข ความทุกข์ ความเฉยๆ) ไม่ใช่เรา เห็นจิตตสังขารคือกุศลและอกุศลทั้งหลายไม่ใช่ตัวเรา เป็นของถูกรู้ถูกดูทั้งหมดเลย ต่อมาสังเกตจิตใจ ไม่ต้องรีบสังเกตนะ ฟังหลวงพ่อพูด แล้ววันหนึ่งจิตมันจะไปสังเกตเอง อย่าไปจงใจสังเกต ถ้าจงใจดูจะไม่เจอ ค่อยๆ รู้สึกไป เดี๋ยวจิตก็เป็นผู้รู้ใช่ไหม เดี๋ยวจิตก็เป็นผู้คิดรู้สึกไหม ต้องหัดรู้ตัวจนชำนาญนะ จะรู้จักว่า อ้อ นี่จิตมันรู้ขึ้นมาแล้ว เดี๋ยวจิตมันก็หลงไปคิด เดี๋ยวจิตมันก็รู้ เดี๋ยวจิตมันก็หลงไปคิด นี่ฝึกอย่างนี้บ่อยๆ ต่อไปเราจะเห็นว่าจิตนี้มันไม่เที่ยง



วิธีการที่จะเห็นว่าจิตไม่ใช่เรา เริ่มจากการค่อยๆ เห็นว่า ร่างกายไม่ใช่เรา เวทนาไม่ใช่เรา
จิตตสังขารคือความคิดปรุงแต่งไม่ใช่เรา แต่เป็นสิ่งที่ถูกรู้ถูกดูทั้งหมด

แรกๆ ก็แค่รู้สึกตัวเอาไว้ ร่างกายเคลื่อนไหวคอยรู้สึก จิตใจเคลื่อนไหวคอยรู้สึก อันนี้จะทำให้เกิดสติอัตโนมัติ จิตมันจำสภาวะของร่างกายของจิตใจได้แล้วสติเกิดเอง เพราะฉะนั้นร่างกายเคลื่อนไหวคอยรู้สึก จิตใจเคลื่อนไหวคอยรู้สึก พอสติจริงๆ เกิดขึ้นมาเองนี่ จิตมันจะตั้งมั่นอัตโนมัติ ตั้งมั่นขึ้นมาชั่วขณะ พอจิตมันตั้งมั่นชั่วขณะจะมีความรู้สึกว่าร่างกายอยู่ห่างๆ จิตอยู่ห่างๆ จิตกับร่างกายห่างกัน จิตกับเวทนาอยู่ห่างๆ กัน จิตกับสังขาร เช่น ความโลภ ความโกรธ ความหลง อยู่ห่างๆ กัน

เราอย่าไปคิดว่าจิตมีดวงเดียวเที่ยววิ่งไปวิ่งมา ที่จริงจิตเกิดดับสืบเนื่องกันอย่างรวดเร็ว จนเกิดภาพลวงตาว่าจิตมีดวงเดียว เที่ยววิ่งไปวิ่งมาเหมือนภาพการ์ตูน ซึ่งแต่ละภาพไม่มีความเคลื่อนไหว แต่พอภาพเกิดดับสืบเนื่องกันอย่างรวดเร็ว จึงเกิดภาพลวงตาว่าตัวการ์ตูนเคลื่อนไหวได้

ความจริงจิตนั้นเกิดดับตลอดเวลา จิตไม่ได้เที่ยงนะในขณะที่พวกเราเห็นว่าจิตเที่ยง จิตของเราวันนี้กับจิตของเราตอนเด็กๆ ยังเป็นคนเดิมอยู่เลย จิตของเราวันนี้กับจิตปีหน้าก็คนเดิมอีก จิตของเราเดี๋ยวนี้กับชาติหน้าก็คนเดิมอีก ฉะนั้นบางคนเลยต้องเตรียมเสบียงไว้เลี้ยงตัว เพราะว่ามันเป็นคนเดิม แต่ก็ต้องเลี้ยงนะ ไม่ใช่บอกว่าไม่ต้องทำความดี



จิตเกิดดับสืบเนื่องกันอย่างรวดเร็วทำให้เห็นว่าจิตมีดวงเดียวที่ดำเนินไปเรื่อยๆ (เป็นของเที่ยง)
ในลักษณะเดียวกับภาพการ์ตูนที่ดูเหมือนเคลื่อนไหวได้

คอยฝึกไปนะ วันหนึ่งก็จะเห็นเลยว่าร่างกายนี้ไม่ใช่ตัวเรา เวทนาคือความสุขความทุกข์ไม่ใช่เรา จิตตสังขารไม่ใช่เรา ตัวจิตแท้ๆที่เป็นผู้รู้นะ เดี๋ยวก็เป็นผู้รู้ เดี๋ยวก็เป็นผู้หลง เกิดดับเปลี่ยนแปลงไป ไม่ใช่ตัวเราที่เที่ยงๆหรอก ตัวเราที่เที่ยงๆ ไม่มี

วันใดที่จิตมันเดินปัญญาแก่รอบถึงขนาดนี้แล้ว จิตมันจะรวมเข้าอัปปนาสมาธิ รวมเองนะ แล้วเกิดอริยมรรคขึ้น โสดาปัตติมรรคจะตัดความเห็นผิดว่ามีตัวเราออกไป พอถอยออกมาจาก โสดาปัตติมรรค โสดาปัตติผล แล้วกลับมาสู่โลกมนุษย์นี่ เวลาเราดูเข้ามาในจิตใจตัวเองจะไม่มี แม้แต่เงาของความรู้สึกว่ามีตัวเรา เงาก็ไม่มีนะ ถ้าขาดด้วยอริยมรรคแล้ว จะไม่มีความรู้สึก เป็นตัวเราโผล่ขึ้นมาอีกเลย

ผู้ใดเห็นว่ากายไม่ใช่เรา จิตใจไม่ใช่เรา ตัวเราไม่มี นั่นแหละคือภูมิธรรมของพระโสดาบัน

ถัดจากนั้นก็มารู้กายรู้ใจต่อไปอีก พระโสดาบันกับปุถุชนก็ภาวนาอย่างเดียวกันนั่นแหละ คือรู้กายรู้ใจเรื่อยๆ ไป รู้ไปอีก รู้ซ้ำแล้วซ้ำอีก จนวันหนึ่งมันรู้แจ้งลึกซึ้งขึ้นมาอีก กิเลสตัณหา ก็อ่อนกำลังลงไป เรียกว่า พระสกิทาคามี



การประจักษ์แจ้งว่ากายและจิต หรือรูปและนาม ไม่ใช่เรา เป็นการก้าวเข้าสู่ความเป็นอริยบุคคลขั้นแรก คือพระโสดาบัน

รู้ลงไปอีกในกายในใจนะ สติปัญญามันจะขมวดเข้ามาเรียนรู้กายเป็นหลักเลย รู้ลงไป รู้ลงไป กายมันของหยาบ มันดูง่าย ดูไปๆ แล้วก็ละง่าย จะเห็นเลยว่ากายนี้มันเป็นตัวทุกข์ล้วนๆ วันใดที่เห็นว่ากายเป็นตัวทุกข์ล้วนๆ ก็หมดความยึดถือกาย ก็จะหมดความกลุ้มใจเพราะต้องกระทบอารมณ์ทางกาย กระทั่งกายเรายังไม่ยึดถือเลย เราจะไปยึดถืออารมณ์ที่กระทบทางกายทำไม ที่เรายึดถือร่างกายอยู่เพราะว่าร่างกายนี้เป็นช่องทางให้เรากระทบอารมณ์ที่น่าเพลิดเพลิน อย่างเรามีตาอยู่ใช่ไหม เราก็ได้ดูรูปสวยๆ อย่างมีหูก็ได้ฟังเสียงไพเราะๆ เสียงดีๆ อย่างมีจมูกได้กลิ่นหอมอยู่ นี่เรารักร่างกายเพราะมันเอาของดีมาให้เรา เรารู้สึกว่ามันดี แต่ถ้าวันหนึ่งเราเห็นกายนี้ทุกข์ล้วนๆ เลย เราก็จะไม่หลงไปในรูปเสียงกลิ่นรสโผฏฐัพพะที่มากระทบตาหูจมูกลิ้นกายนี่ จิตมันจะไม่มีความยินดี ไม่มีความยินร้าย มันพ้นจากความยินดียินร้ายในรูปเสียงกลิ่นรสโผฏฐัพพะ เรียกว่ามันพ้นจากกามและปฏิฆะ พระอนาคามีละกามและปฏิฆะได้เพราะไม่ยึดกาย หมดความยึดกายเพราะเห็นความจริงว่ากายนี้ทุกข์ล้วนๆ เห็นอย่างนี้

อย่างไรก็ตาม นักปฏิบัติที่ชำนาญในการดูจิต สามารถมีสติตามรู้จิตจนเห็นความจริงว่า เมื่อใดจิตมีความอยาก เมื่อใดจิตมีความยึดถืออารมณ์ต่างๆ เมื่อนั้นจิตจะทุกข์ เมื่อใดจิตพ้นจากความอยากและความยึดถืออารมณ์ จิตจะไม่ทุกข์ พอเห็นแจ้งอย่างนี้ จิตก็ไม่ยึดถือในกายและกามคุณอารมณ์ จิตพ้นจากกามและปฏิฆะ เป็นพระอนาคามีได้เช่นกัน



เมื่อเห็นความจริงว่ากายเป็นทุกข์ล้วนๆ ก็จะหมดความยึดถือกาย หมดความหลงใหลในกามคุณ และพ้นจากความยินดียินร้ายในอารมณ์ที่กระทบทางกาย อันเป็นภูมิธรรมของพระอนาคามี

ทีนี้พอฝึกจนถึงขั้นพระอนาคามี สมาธิจะบริบูรณ์ จิตตั้งมั่นเด่นดวงอยู่ทั้งวันเลย จะรู้สึกว่าตัวผู้รู้นี่แหละเป็นของดีของวิเศษเป็นที่พึ่งที่อาศัย ถ้าเราอยู่กับตัวผู้รู้นี่เราไม่ทุกข์ ถ้าเราเป็นตัวผู้หลงเมื่อไรถึงจะทุกข์ ฉะนั้นจิตนี้ดีนะ จิตตัวผู้รู้นี่ดี ใจมันจะยึดตัวดีนี่ไว้ ไม่ปล่อยวางจิตต่อเมื่อวันใดมีสติปัญญาแก่รอบจริงๆ เห็นว่าตัวจิตนั้นแหละกลายเป็นตัวทุกข์ให้เราดู มันพลิกของมันเองนะ มันพลิกให้เราดูเอง

อยู่ๆ จะไปนึกเอาว่าตัวจิตผู้รู้เป็นตัวทุกข์ มันนึกไม่ออกหรอก เพราะไม่เคยเห็น ต้องมีสติมีปัญญาแก่กล้าพอ มันจะพลิกตัวให้ดูว่ามันทุกข์ล้วนๆ ไม่มีอะไรทุกข์เท่านี้อีกแล้ว อย่างบางคนบอกว่าอกหักทุกข์มาก ตัวจิตผู้รู้นี่ถึงไม่อกหักมันก็ทุกข์ มันทุกข์ยิ่งกว่านั้นอีก มันทุกข์จนเรามีความรู้สึกว่า ถ้าเรารู้มันต่อไป เราจะตายแล้ว อกหักเฉยๆ เรารู้ว่าอกหักไม่ตายนะ อกหักแล้วกำลังกลุ้มใจอยู่เสียอกเสียใจอยู่ ถ้าเรารู้ว่าเสียอกเสียใจอยู่หายเลย แต่ตัวผู้รู้เวลามันกลายเป็นตัวทุกข์ให้ดูนี่ ยิ่งรู้มันยิ่งทุกข์ ยิ่งรู้มันยิ่งทุกข์ ทุกข์มากขึ้นเรื่อยๆ ทุกข์เหมือนจะตายเลย ทุกข์เหมือนไม่ตายก็บ้า นี่ใจมันต้องเห็นทุกข์นะ ถึงจะยอมวาง ผู้ที่ปล่อยวางจิตได้เรียกว่าพระอรหันต์ ครูบาอาจารย์ถึงบอกว่านิพพานอยู่ฟากตาย ไม่ภาวนากันจนถึงขีดสุดจริงๆ ไม่ยอมปล่อยวางจิตหรอกเพราะเราหวง



เมื่อประจักษ์ว่าทั้งกายและจิตเป็นตัวทุกข์ ก็จะปล่อยวางความยึดมั่นถือมั่นในกายและจิต
ทำให้จิตเข้าสู่ความว่างจากกิเลส คือพระอรหันต์



๓. วิธีเจริญวิปัสสนา

ถ้าเราจะทำวิปัสสนาให้ถูกต้อง ขั้นแรก เราต้องรู้สึกกายรู้สึกใจให้ได้ก่อน เพราะ วิปัสสนาคือ "การมีสติรู้กายรู้ใจตามความเป็นจริงลงเป็นปัจจุบัน" ต้องรู้สึกกายรู้สึกใจให้เป็น ขั้นที่สอง "ต้องสามารถปล่อยให้กายให้ใจเขาทำงาน แสดงไตรลักษณ์ได้"

การหัดให้มีสติ ก็คือหัดรู้สึกตัว ศัตรูของความรู้สึกตัว ก็คือความหลง ความเผลอนั่นแหละ เผลอไปรู้ เผลอไปฟัง เผลอไปคิด (คือขาดสติ) ศัตรูอีกอย่างหนึ่งก็คือการเพ่งร่างกาย เพ่งจิตใจ (คือบังคับกายบังคับใจ) ซึ่งทำให้กายใจถูกแทรกแซง และแสดงไตรลักษณ์ให้เห็นได้ยาก

ถ้าเมื่อไรเรารู้ทันจิตใจของตัวเอง เราก็จะไม่หลงไปอยู่ในโลกของความคิด เราจะตื่นขึ้นมา ซึ่งเป็นต้นทางที่จะทำให้เราเดินวิปัสสนาได้

พอตื่นขึ้นมาแล้วก็มีเงื่อนไขอีกอย่างเดียวเท่านั้นเอง คือมีจิตที่ตั้งมั่นเป็นสัมมาสมาธิขึ้นมา เราจะเห็นกายตามความเป็นจริง เห็นจิตใจตามความเป็นจริง คือเห็นไตรลักษณ์ได้ ทำวิปัสสนาหรือเจริญปัญญาได้

ความตื่น ซึ่งทำให้เราหลุดออกจากโลกของความคิด เราหลุดออกจากโลกของความฝัน แล้วมาอยู่ในโลกของความเป็นจริงได้ นี่จึงเป็นต้นทางของการเจริญปัญญา



ขั้นต้นของการเจริญวิปัสสนา คือการฝึกรู้สึกกายรู้สึกใจที่ปรากฏในปัจจุบันขณะ

สิ่งที่ผู้ปฏิบัติส่วนหนึ่งขาดอย่างแสนสาหัสเลยนะ คือสัมมาสมาธิ ส่วนใหญ่เราไม่มีสัมมาสมาธิ มีแต่มิจฉาสมาธิ แล้วแยกไม่ออกด้วยว่าอะไรคือสัมมาสมาธิกับมิจฉาสมาธิ ถ้าไม่มีสัมมาสมาธิ จะไม่มีปัญญาเห็นไตรลักษณ์ จำไว้นะ ในพระอภิธรรมสอนเอาไว้ว่า "สัมมาสมาธิเป็นเหตุใกล้ให้เกิดปัญญา"

"ปัญญา คือการเห็นกายเห็นใจเป็นไตรลักษณ์" สัมมาสมาธิไม่เหมือนมิจฉาสมาธิ จิตทุกๆ ดวงมีสมาธิ จำเอาไว้นะ กระทั่งจิตอกุศลก็มีสมาธินะ แต่สัมมาสมาธินี่เกิดยากที่สุด ทำอย่างไรจิตของเราจะตั้งมั่น จิตของคนส่วนใหญ่ที่ว่ามีสมาธิน่ะ เป็นจิตที่เข้าไปตั้งแช่อยู่ที่ตัวอารมณ์ (สิ่งที่ถูกรู้) ไม่ใช่ตั้งมั่นในการรู้อารมณ์

ยกตัวอย่าง เอ้า พวกเราดูพระพุทธรูป ตั้งใจดูนะ ตั้งใจดู รู้สึกจดจ่ออยู่ที่พระ แล้วรู้สึกไหมว่าใจเราไหลไปอยู่ที่พระ เราดูพระรู้เรื่องใช่ไหม เรามีสติ สติเราจับอยู่ที่พระ ใจเรามีสมาธิ ใจเราไปแช่อยู่ที่พระ อย่างนี้เรียกว่าไม่มีสัมมาสมาธิ เวลาที่เรามีมิจฉาสมาธิ จิตมันจะเคลื่อนไป จิตมันจะไหลลงไปนิ่งๆ อยู่ที่อารมณ์อันใดอันหนึ่ง

เพราะฉะนั้นเวลารู้ลมหายใจ จิตจะไหลไปอยู่ที่ลมหายใจ ไปรู้ท้องพองยุบ จิตไหลไปอยู่ที่ท้อง ไปเดินจงกรม ยกเท้าย่างเท้า จิตไหลไปอยู่ที่เท้า ขยับมือทำจังหวะเคลื่อนไหว จิตไหลไปอยู่ที่มือ นี่จิตหลงไป จิตไหลไป อย่างนี้เรียกว่ามิจฉาสมาธิ จะไม่เกิดปัญญา เกิดแต่สมถะ มีแต่สมถะนะ นิ่งๆ ไปได้อย่างนั้นแหละ



สัมมาสมาธิเป็นเหตุใกล้ให้เกิดปัญญา อันทำให้เห็นไตรลักษณ์ของกายของใจ

หน้าที่ของเราก็คือพยายามรู้สึกตัวไป อาจจะมีเครื่องอยู่อะไรสักอันหนึ่ง ถ้าเราไม่ได้ติดเพ่งรุนแรงมาก่อนนะ รู้อะไรสักอย่างขึ้นมาเป็นตัวตั้ง (วิหารธรรม) เช่น พุทโธ หรืออานาปานสติ สมมุติว่าบางคนท่องพุทโธ เอาพุทโธเป็นตัวตั้ง พุทโธแล้วไม่ใช่บังคับจิตให้ไปอยู่ที่พุทโธ พุทโธแล้วจิตไปอยู่ที่พุทโธนี่ก็รู้ จิตหนีไปที่อื่นก็รู้ พุทโธแล้วก็รู้ทันจิต เห็นจิตหนีไปหนีมา เห็นจิตสุข จิตทุกข์ จิตดี จิตร้าย พุทโธเอาไว้เป็นตัวตั้งเพื่อจะดูจิต

ทีนี้จะเกิดปัญญา จิตต้องตั้งมั่นขึ้นมา ต้องรู้เนื้อรู้ตัวอยู่
เป็นคนดู ไม่เผลอไป ไม่ไหลไป ตั้งมั่นอยู่
แต่มีเงื่อนไข ต้องตั้งมั่นอย่างสบายด้วย ตั้งมั่นแบบเบาๆ
แบบอ่อนโยน แบบคล่องแคล่วว่องไว
แบบไม่ได้ถูกกิเลสครอบงำ ถ้าตั้งแบบแข็งๆ นี่ไม่ใช่
ตั้งแล้วหนักๆ นี่ไม่ใช่ ตั้งแล้วเครียดๆ นี่ไม่ใช่

จิตที่เป็นสัมมาสมาธิมีความเบา มีความนุ่มนวลอ่อนโยน
มีความคล่องแคล่วว่องไว มีความซื่อตรงในการรู้อารมณ์ทั้งหลาย
ความโลภเกิดขึ้นก็เห็นความโลภเกิดขึ้น เห็นเหมือนกับ
คนเดินผ่านหน้าบ้าน ความโกรธเกิดขึ้นนะ เห็นความโกรธผ่านมา
เหมือนคนเดินผ่านหน้าบ้าน เห็นใจลอยไป
ดูเหมือนเห็นคนอื่นใจลอย ใจมันแค่ตั้งมั่นเป็นคนตามรู้ตามดูเรื่อยๆ
มันรู้อย่างสบายๆ รู้อย่างมีความสุข



การมีวิหารธรรม (เครื่องอยู่) เช่น คำบริกรรม หรืออานาปานสติ เพื่อให้มีสติรู้ตัวแบบไม่เพ่งจ้อง (ถ้าขาดสติก็จะลืมวิหารธรรม) จนจิตเกิดสัมมาสมาธิ มีลักษณะตั้งมั่นแบบโปร่งเบา คล่องแคล่ว จึงเห็นสิ่งที่เกิดกับกายและใจอย่างชัดเจน

สัมมาสมาธิ คือความตั้งมั่นของจิต ถ้าถามว่าจิตตั้งมั่น ตั้งอยู่ที่ไหน แล้วตอบว่าตั้งที่ลมหายใจ อันนั้นไม่ใช่ตั้งมั่น จิตตั้งมั่น ต้องตั้งมั่นในการรู้ลมหายใจ จิตอยู่ต่างหาก ลมหายใจอยู่นี่ กายกับจิตมันแยกออกจากกัน จิตตั้งมั่น เวลาเห็นกิเลสจะเห็นกิเลสอยู่ห่างๆ จิตอยู่ต่างหาก แยกออกจากกัน เวลารู้กาย เห็นกายอยู่ห่างๆ จิตแยกออกมา กายกับจิตมีช่องว่างมาคั่น มีระยะห่างในความรู้สึก ไม่ใช่รวมเป็นเนื้อเดียวกัน อย่างคนที่ไปรู้ลมหายใจ แล้วจิตไหลไปอยู่ที่ลม นี่ไม่มีช่องว่าง จิตกับลมหายใจรวมเป็นเนื้อเดียวกัน อันนี้เป็นการเพ่งอารมณ์ เป็นสมถะ ถ้าจิตตั้งมั่น จิตมันจะแยกออกมาต่างหาก มันเห็นร่างกายหายใจ เหมือนดูคนอื่นหายใจเลย

ถ้าพูดภาษาง่ายๆ ตามสภาวะที่เห็นจริงๆ ก็คือ มันเหมือนจิตอยู่ต่างหาก ร่างกายอยู่ต่างหาก กายกับจิตมันแยกกัน มีระยะห่าง มีช่องว่างมาคั่น แต่ไม่ใช่การถอดจิตออกจากร่างนะ มันเป็นการแยกออกโดยความรู้สึกเท่านั้น บางทีจิตก็ถลำวิ่งเข้าไปหากาย บางทีจิตถลำวิ่งไปที่อื่นก็ได้ จิตถลำไปแล้วก็ให้รู้ทัน แล้วจิตก็จะตั้งมั่นขึ้นมาใหม่

จิตกับลมหายใจรวมเป็นเนื้อเดียวกัน

จิตแยกออกมาเห็นร่างกายหายใจ

สัมมาสมาธิคือจิตตั้งมั่นในการรู้ลมหายใจ ไม่ใช่จิตตั้งมั่นอยู่ที่ลมหายใจ

จิตที่ตั้งมั่นแล้วมันจะรู้สึกขึ้นมา พอรู้สึกขึ้นมา มันจะเห็นเลยว่าร่างกาย ที่กำลังเคลื่อนไหวอยู่นี่ไม่ใช่ตัวเรา จะเห็นทันที แล้วจะเห็นทันทีเลยว่าเวทนา (ความสุข ความทุกข์ ความเฉยๆ) ที่ปรากฏอยู่นี้ไม่ใช่ตัวเรา เวทนาไม่ใช่เราเพราะอะไร เพราะเวทนามันแยกออกไปห่างๆ อย่างพวกเรารู้สึกไหม มีใครรู้สึกไหมว่า พัดอันนี้เป็นตัวเรา ไม่มีใช่ไหม เพราะมันอยู่ห่างๆ นึกออกไหม

เมื่อจิตตั้งมั่นขึ้นมาแล้วเกิดสติปัญญา เราจะเห็นเลยว่ามือนี้ก็ไม่ใช่ตัวเรา มันอยู่ห่างๆ ร่างกายอยู่ตรงนี้เลยนี่ อยู่ห่างๆ หมดเลย จิตมันอยู่ต่างหาก จิตมันเป็นคนดู มันจะเห็นตลอดเวลาเลย เห็นได้ทันทีเลยว่า ร่างกายไม่ใช่ตัวเรา





เมื่อจิตตั้งมั่นเป็นผู้รู้ผู้ดู จะเห็นร่างกาย (รูป) ความรู้สึกสุข-ทุกข์-เฉยๆ (เวทนา) ความปรุงแต่งกุศล-อกุศล (สังขาร) เป็นสิ่งถูกรู้ถูกดู ไม่ใช่เรา

จิตของคนส่วนใหญ่ไม่ตั้งมั่นหรอก จิตส่วนใหญ่ไหลตามอารมณ์ไปเรื่อยๆ
ถ้าไหลตามอารมณ์สะเปะสะปะไปเรื่อยๆ เรียกว่าจิตฟุ้งซ่าน
ถ้าไหลไปแล้ว ไปแช่นิ่งอยู่ในอารมณ์อันเดียว เขาเรียกว่าการเพ่ง

ฉะนั้น สิ่งที่ผิดที่ทำให้เราเจริญวิปัสสนาไม่ได้ก็เลยมีสองอัน
ที่หลวงพ่อบอกว่าเผลอกับเพ่งนั่นเอง

เผลอนี่คือจิตมันจับอารมณ์นี้ จับอารมณ์นั้น จับอารมณ์โน้น
เปลี่ยนอารมณ์ไปเรื่อยๆ สะเปะสะปะไปเรื่อยๆ
ดูไม่ทันหรอก เลอะเทอะเปรอะเปื้อนไป
อะไรเกิดขึ้นไม่รู้เลย จับอันโน้นที จับอันนี้ที คล้ายๆ
ลิงโหนต้นไม้ต้นนั้นต้นนี้นะ ถ้าไหลไปนี้ที ไหลไปโน้นที
เรียกว่าฟุ้งซ่าน เรียกว่าหลงไป เรียกว่าเผลอไป

อีกอันหนึ่ง จิตถลำไปไหลไป ไหลเหมือนกันนะ แต่ไหลไป
อยู่กับสิ่งสิ่งเดียว เหมือนทาร์ซานไปเกาะนิ่งๆ
หรือลิงไปเกาะต้นไม้นิ่งๆ ไม่กระโดดไปไหน อันนี้แหละสมถะ
นี่แหละเพ่ง มันจะไม่มีปัญญาเกิดขึ้น



จิตที่ไหลไปตามอารมณ์ต่างๆ โดยไม่รู้สึกตัว เรียกว่าจิตฟุ้งซ่าน เป็นสภาพที่ตรงกันข้ามกับจิตตั้งมั่น (สัมมาสมาธิ)

ถ้าเมื่อไรจิตไม่หลงไป แล้วก็ไม่ได้เพ่งเอาไว้ นั่นแหละ ทางสายกลางอยู่ตรงนั้น

ทำอย่างไรเราจะเดินเข้าสู่ทางสายกลางได้ โดยมีจิตซึ่งไม่ได้เผลอไป แล้วก็ไม่ได้เพ่งเอาไว้ วิธีง่ายๆ เลย ขั้นแรกนะ ถ้าเพ่งอยู่ เลิกไปก่อน คนไหนติดสมถะให้เลิกไปก่อน เลิกปฏิบัติไปชั่วครั้งชั่วคราวก่อน เสร็จแล้วก็คอยรู้ทันเวลาจิตเผลอไป จิตไหลไป เผลอไปทางตา เช่น ไหลไปดูพระพุทธรูป เผลอไปทางหู ได้ยินไหม ระฆังดัง รู้สึกไหม ไปตั้งใจฟังระฆังปุ๊บนี่ ได้ยินเสียงระฆัง ลืมกายลืมใจแล้ว เผลอไปทาง จมูกทางลิ้นทางกายทางใจ เผลอได้ทั้งหมดนั่นแหละ

ถ้าเมื่อไรเผลอไป ใจก็ไม่ตั้งมั่น แต่มีข้อดีอยู่อย่างหนึ่ง ถ้ามันเผลอแล้วเรารู้ว่าเผลอนะ จิตจะตั้งมั่นพอดีเลย แต่ถ้าเพ่งแล้วรู้ว่าเพ่งนะ จิตไม่ตั้งมั่นหรอก จิตก็ยังเพ่งอยู่ เพราะอะไร เพราะจิตที่เผลอไปฟุ้งซ่านไปเป็นจิตอกุศล ทันทีที่เรารู้ทัน จิตอกุศลจะดับทันที จะเกิดจิตที่ตั้งมั่นในฉับพลันนั้น ส่วนจิตที่เพ่ง ไม่ใช่จิตอกุศลนะ จิตที่เพ่งเป็นจิตที่ทำสมถะ เป็นจิตที่เป็นกุศล เป็นความปรุงแต่งฝ่ายกุศล เพราะฉะนั้นเราไปรู้อยู่ก็ไม่จำเป็นต้องดับหรอก เว้นแต่ว่าเราจะเลิกเพ่ง

การจดจ่ออยู่ในอารมณ์ใดอารมณ์หนึ่งเท่านั้น เรียกว่าการเพ่ง ให้ผลเป็นความสงบ แต่ไม่เกิดปัญญา



การทำจิตให้ตั้งมั่นมีหลายแบบ เพราะคนมีหลากหลาย เช่น

บางคนทำฌานได้จนเกิดจิต "ผู้รู้" ที่เรียกว่า "เอโกทิภาวะ" เช่น การทำอานาปานสติ หายใจไปแล้วมีสติระลึกรู้ลมหายใจ โดยเอาลมหายใจเป็นอารมณ์ ตัวลมหายใจเรียกว่า บริกรรมนิมิต ดูลมหายใจไปเล่นๆ ดูสบายๆ อย่าไปบีบ อย่าไปเค้นจิต อย่าไปบังคับจิตให้สงบ จิตไม่ชอบให้ใครบังคับนะ ถ้าเราบังคับมันจะเครียด มันจะไม่สงบหรอก

ให้รู้เล่นๆ ไป ลมหายใจนี้เป็นบริกรรมนิมิต ลมจะสั้นขึ้นๆ ทีแรกหายใจลงไปถึงท้อง จากนั้นลมจะเบาๆ เหมือนหายใจสั้นๆ เหลือแค่ปลายจมูก ต่อจากนั้นลมจะเปลี่ยน เป็นแสงสว่าง แล้วรวมเป็นดวงสว่างขึ้นมา ถึงจุดนี้ให้เรา เปลี่ยนอารมณ์กัมมัฏฐาน เราไม่ได้ใช้ลมหายใจ เป็นอารมณ์แล้ว เราใช้ดวงที่มีความสว่างนี้ เป็นอารมณ์แทน ดวงนี้เรียกว่าอุคคหนิมิต

ดูไปเรื่อยจะเป็นปฏิภาคนิมิต ย่อได้ ขยายได้ มีความสุข มีปีติ แล้วมีสติรู้ทันอยู่ที่ใจของเราเอง จนกระทั่งใจมันวางนิมิต ไม่มีวิตกถึงนิมิต ไม่มีวิจารถึงนิมิต ไม่เคล้าไม่เคลีย ไม่นึกถึง ไม่ยกขึ้นมา จะมีภาวะแห่งความรู้ "ตัวผู้รู้" จะเด่นขึ้นมาเรียกว่า "เอโกทิภาวะ" คือสมาธิ ที่มีใจตั้งมั่นขึ้นมาเป็นหนึ่ง ไม่ตรึกไม่ตรองในอารมณ์

บริกรรมนิมิต

อุคคหนิมิต

ปฏิภาคนิมิต

การเจริญสมาธิ (การทำใจให้ตั้งมั่น) โดยวิธีอานาปานสติ



เวลาเราออกจากสมาธิแล้ว ตัวเอโกทิภาวะยังอยู่ จะประคองรักษาจิตเอาไว้เอง
โดยที่เราไม่ต้องรักษา จิตจะเป็นผู้รู้ขึ้นมา แล้วจะเห็นเลยว่าร่างกายเป็นของถูกรู้ถูกดู

นี่คือวิธีทำเต็มรูปแบบ คนรุ่นนี้ทำยาก วันหนึ่งๆ มีแต่ความฟุ้งซ่าน ก็ต้องทำอีกแบบหนึ่ง

บางคนทำฌานไม่ได้ แต่อยากให้มีจิตที่ตั้งมั่นเป็น "ผู้รู้" ก็ให้นั่งหายใจไป หรือนั่งดูท้องพองยุบไป ขยับมือทำจังหวะก็ได้ แล้วค่อยๆ ดูไป ร่างกายมันเคลื่อนไหว มีใจเป็นคนดู หรือให้รู้อิริยาบถ ๔ ให้เห็นเลยว่าร่างกายมันยืนมีใจเป็นคนรู้ ร่างกายมันเดินมีใจเป็นคนรู้ ร่างกายหายใจออก หายใจเข้า มีใจเป็นคนรู้ไปเรื่อยคอยรู้สึก รู้ไปรู้ไปมันจะแยกกายกับใจออกจากกัน มีตัว "ผู้รู้" ขึ้นมา ถ้าหัดรู้ด้วยวิธีนี้จะแยกได้ไม่นาน



การเจริญสมาธิโดยการรู้การเคลื่อนไหวของกาย

อีกพวกหนึ่ง ถ้าฝึกให้มีจิต "ผู้รู้" ไม่ได้ ก็ให้หัดเจริญสติในชีวิตประจำวันนี้แหละ เวลาจิตไหลไปหลงไปแล้วรู้ ถึงจุดหนึ่ง ก็เห็นเหมือนกันว่าร่างกายก็แยกจากจิตได้

ถ้าฝึกแบบไม่มีตัว "ผู้รู้" ให้หัดรู้สึกๆ ไปเรื่อย แล้วมันไประลึกได้เองเวลาใจมันตั้งมั่นขึ้นมา โดยไม่ได้เจตนาจะตั้งมั่น ทำไมใจถึงตั้งมั่น ก็เพราะสติไปรู้ทันนิวรณ์ขึ้นมา จิตจะตั้งมั่น แต่ตั้งแวบเดียว นี่เราฝึกอย่างนี้ก็ได้ การรู้ทันนิวรณ์ก็คือ เมื่อจิตมีกามฉันท์ (พอใจในรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัสทางกาย อารมณ์ทางใจ) ก็รู้ จิตพยาบาทก็รู้ จิตสงสัยก็รู้ จิตฟุ้งซ่านก็รู้ จิตหดหู่ก็รู้ไปเรื่อย เมื่อไรนิวรณ์เกิดขึ้นแล้วสติไปรู้ นิวรณ์จะดับ เพราะนิวรณ์เป็นกิเลสเกิดร่วมกับสติไม่ได้ พอนิวรณ์ดับ จิตก็มีสมาธิขึ้นมาเอง เพราะศัตรูของสมาธิก็คือนิวรณ์นั่นแหละ



เมื่อสติรู้ทันนิวรณ์ ซึ่งเป็นเครื่องขวางกั้นความสงบ (สมาธิ) จิตจะมีสมาธิตั้งมั่น

เมื่อใจของเราตั้งมั่นเป็นผู้รู้ผู้ดูขึ้นมาได้ เราจะถอดถอนตัวเองออกจากตัวเอง
มันเหมือนมีอีกคนหนึ่งเป็นคนดูขึ้นมา ร่างกายนี้เป็นของถูกรู้ถูกดู
จิตใจเป็นของถูกรู้ถูกดู ความสุข ความทุกข์ กุศล อกุศล
โลภ โกรธ หลงทั้งหลาย เป็นของถูกรู้ถูกดู กระทั่งร่างกายก็เป็นของถูกรู้ถูกดู

สิ่งใดที่เราเห็นได้ก็ไม่ใช่เราใช่ไหม มันเป็นของที่จิตไปรู้เข้า

นี่เราจะค่อยๆ แยกขันธ์คือกายกับใจออกไปนะ
การเจริญปัญญาเริ่มต้นด้วยการแยกขันธ์ออกไป

ความรู้แจ้งอารมณ์ วิญญาณ

ความคิดปรุงแต่ง สังขาร

นาม

รูป สภาวะของ ดิน น้ำ ลม ไฟ

จำได้หมายรู้ในสิ่งที่เคยประสบ สัญญา

ความรู้สึกทางกายและใจ เวทนา

ขันธ์ ๕

ตัวเราไม่มี แท้จริงเป็นเพียงขันธ์ทั้งหลายมารวมตัวอยู่ด้วยกัน

พอเรารู้สึกตัวเป็นแล้ว เราจะเห็นสิ่งที่เรียกว่าตัวเรานี่
กระจายออกเป็นกองๆ เรียกว่ากระจายออกไปเป็นขันธ์ๆ แต่ละส่วนๆ
ที่กระจายออกไปนั้นไม่มีตัวเรา แต่ถ้าขันธ์ทั้งหลายมารวมตัวอยู่ด้วยกัน
เราจะเกิดความสำคัญมั่นหมายขึ้นมาว่านี่เป็นตัวเรา

สัญญา
จำได้ว่าเป็นเสียงนก

รูป
คลื่นเสียง / ประสาทรับเสียง



วิญญาณ
รับรู้อารมณ์



เวทนา
รู้สึกเป็นสุข

สังขาร
อยากเลี้ยงนก



เมื่อฝึกสติเป็นแล้ว จะเห็นตัวเรากระจายออกเป็นขันธ์ๆ

ถ้ามีตัวเราก็มีเราแก่ เราเจ็บ เราตาย มีเราสมหวัง มีเราผิดหวัง มีเราพลัดพรากจากสิ่งที่รัก มีเราไปเจอสิ่งที่ไม่รัก มันก็มีความทุกข์ขึ้นมา แต่ถ้าเห็นความจริงว่าตัวเราไม่มี คราวนี้ไม่มีใครแก่ใครเจ็บใครตาย ร่างกายมันแก่ ร่างกายมันเจ็บ ร่างกายมันตาย ไม่ใช่เราแก่ ไม่ใช่เราเจ็บ ไม่ใช่เราตายอีกต่อไปแล้ว

ส่วนจิตใจก็เกิดดับตลอดเวลา เดี๋ยวคิดดีเดี๋ยวคิดร้าย เดี๋ยวสุขเดี๋ยวทุกข์ เดี๋ยวโลภเดี๋ยวโกรธเดี๋ยวหลง เดี๋ยววิ่งไปที่ตา เดี๋ยววิ่งไปที่หู เดี๋ยววิ่งไปคิด ทำงานของเขาเอง เขาเกิดดับตลอดเวลา เขาไม่ใช่ตัวเรา

นี่ดูอย่างนี้นะ ดูลงในกายเห็นกายไม่ใช่เรา ดูลงไปที่จิตใจเห็นจิตใจไม่ใช่เรา ตัวเราไม่มีหรอก แต่ละอัน แต่ละขันธ์นี่ พอขันธ์กระจายตัวออกไปแล้ว จะเห็นว่าขันธ์แต่ละขันธ์ไม่ใช่เราแล้ว ขันธ์ก็เป็นแค่ขันธ์เท่านั้นเอง



เพราะมีตัวเรา เราจึงเป็นผู้รับวิบาก ถ้าไม่มีเรา ขันธ์เป็นผู้รับวิบาก ไม่ใช่เรา

ถ้าเราเจริญสติมากเข้าๆ จนจิตตื่น จะเห็นเลยว่าร่างกายนี้ไม่ใช่ตัวเรา ร่างกายเป็นของถูกรู้ถูกดู มันเป็นของที่จิตไปรู้เข้า มันแยกออกไปจากจิต กายอยู่ส่วนหนึ่ง จิตอยู่ส่วนหนึ่ง จะเห็นเลยว่าร่างกายที่เคลื่อนไหวยืนเดินนั่งนอนนี่ เหมือนหุ่นยนต์ตัวหนึ่งเท่านั้นเอง ไม่ใช่ตัวเรา จะเห็นว่าเวทนาคือความรู้สึกสุขรู้สึกทุกข์รู้สึกเฉยๆ เป็นแค่สิ่งแปลกปลอมเข้ามา อยู่ห่างๆ มันไม่ใช่จิตด้วย แล้วมันก็ไม่ใช่กายด้วย

ถ้าสติปัญญาแก่รอบกว่านี้จะเห็นเลยว่า จิตเกิดที่ตาแล้วก็ดับไป จิตเกิดที่หูแล้วก็ดับไป จิตเกิดที่ใจไปคิดไปนึกแล้วก็ดับไป จิตที่เป็นกุศลเกิดแล้วก็ดับ จิตที่เป็นอกุศลเป็นจิตโลภเกิดแล้วก็ดับ จิตโกรธเกิดแล้วก็ดับ จิตหลงเกิดแล้วดับ จิตฟุ้งซ่านเกิดแล้วก็ดับ จิตหดหู่เกิดขึ้นแล้วก็ดับ นี่จะเห็นอย่างนี้ การที่เห็นมันเกิดแล้วมันดับ มันเกิดแล้วมันดับ ขาดออกไปเป็นท่อนๆ ไม่ใช่จิตดวงเดียวตั้งแต่เกิดจนตาย แต่จะเห็นจิตขาดเป็นท่อนๆๆ นะ เป็นดวงๆ ไป เห็นอย่างนี้เพื่ออะไร เพื่อให้เห็นว่ามันไม่ใช่อันเดิม จิตที่รู้สึกตัวก็ดวงหนึ่ง จิตที่หลงไปคิดก็ดวงหนึ่ง จิตที่รู้สึกตัวก็ดวงหนึ่ง จิตที่เพ่งอยู่ก็ดวงหนึ่ง คนละดวงกัน ถ้าเราเห็นจิตขาดเป็นดวงๆ เรียกว่า สันตติขาด



จิตที่ตั้งมั่นก่อให้เกิดปัญญายิ่งใหญ่ สามารถเห็นการเกิดดับของกายและจิตอย่างชัดเจน

สันตติคือความสืบเนื่อง สันตตินี่แหละสร้างภาพลวงตาขึ้นมา ถ้าสันตติขาดเราก็จะเห็นของจริง ยกตัวอย่างเหมือนเราดูการ์ตูน เราเห็นว่าตัวการ์ตูนอย่างโดเรม่อน อิ๊คคิวซังมันเดินได้ใช่ไหม วิ่งได้กระโดดได้ ทำท่าโน้นทำท่านี้ได้ ทั้งๆ ที่ในความเป็นจริงมันคือรูปที่ไม่ได้เคลื่อนไหวเลย แต่ละรูปแต่ละรูปมาต่อกัน รูปนี้เกิดแล้วก็ดับ จิตมันจำเอาไว้ อาศัยสัญญาใช่ไหม สัญญาที่หลวงพ่อว่ามันวิปลาสน่ะ อาศัยสัญญาจำรูป รูปแรกมันอยู่ตรงนี้ อีกรูปหนึ่งมันมาอยู่ตรงนี้ นี่อาศัยสัญญานะ มันจำได้ว่าแต่ก่อนอยู่ตรงนี้ แล้วเดี๋ยวนี้มาอยู่ตรงนี้ มันจะรู้สึกเหมือนมันเคลื่อนไหวได้

เราเห็นตัวการ์ตูนเคลื่อนไหวได้ฉันใด เราก็เห็นจิตวิ่งไปวิ่งมาได้ฉันนั้น นี่เป็นความหลงผิด นี่เป็นภาพลวงตาเท่านั้นเอง แท้จริงจิตก็เกิดดับ เกิดดับเหมือนการ์ตูนทีละรูป ทีละรูป นั่นเอง แต่ว่าสติปัญญาของคนทั่วไปซึ่งไม่เคยฝึกฝน ไม่สามารถเห็นได้ ก็จะรู้สึกว่าจิตเที่ยง

ถ้าเราสามารถเห็นว่าจิตเกิดแล้วก็ดับ เกิดแล้วก็ดับไปเรื่อยๆ ไม่นาน ๗ วัน ๗ เดือน ๗ ปี เราจะเห็นความจริงว่าจิตนี้ไม่ใช่ตัวเรา ตัวเราที่แท้จริงไม่มี มันมีแต่ของเกิดแล้วก็ดับ เกิดแล้วก็ดับ ถ้าเมื่อไรวันใดเห็นว่าจิตไม่ใช่ตัวเรานะ ทุกอย่างในโลกนี้จะไม่ใช่ตัวเราแล้ว



แท้จริงจิตเกิดดับสืบเนื่องกันอย่างรวดเร็ว (สันตติ) แต่ผู้ที่ไม่เคยฝึกฝน จะเห็นว่าจิตมีดวงเดียว เคลื่อนที่ไปมา

ร่างกายมันไม่ใช่เราตั้งแต่เริ่มหัดเจริญสติแล้ว พอจิตเราตั้งมั่นขึ้นมา เราจะเห็นเลยว่า ร่างกายมันอยู่ต่างหากแล้ว เหลือแต่จิตอันเดียวนี่แหละรู้สึกว่าวิ่งไปวิ่งมา การเจริญสติจนเห็นจิตเกิดดับเกิดดับ เกิดที่ตาแล้วดับ เกิดที่หูแล้วดับ เกิดที่ใจแล้วดับ ก็คือสันตติขาด การที่สันตติขาดนี่แหละ คือวิปัสสนาที่แท้จริง ถ้าสันตติยังไม่ขาดยังไม่ใช่วิปัสสนาที่แท้จริง

เราต้องค่อยๆ ดูไป ฝึกไปเรื่อยๆ พอสันตติขาดแล้วจะสั่นสะเทือนขึ้นมาเลย บางคนรู้สึกกลัว บางคน รู้สึกเบื่อ บางคนรู้สึกโหวงๆ ตัวเราหายไปแล้ว โหวงๆ เวิ้งว้างหาที่พึ่งที่อาศัยไม่ได้ บางคนเบื่อจับจิตจับใจเลย เบื่อสุขเบื่อทุกข์ เบื่อทุกสิ่งทุกอย่าง เบื่อสามี เบื่อภรรยา แต่เบื่ออย่างนี้ไม่ใช่เบื่อด้วยกิเลส มันเบื่อด้วยสติด้วยปัญญา เห็นทุกอย่างไม่มีสาระเลย ไม่มีตัวมีตนอะไร ใจมันจะเบื่อไปหมดทุกสิ่งทุกอย่าง เลย เบื่อสุขกับทุกข์เท่าๆ กัน เบื่อดีกับชั่วเท่าๆ กัน เบื่อหยาบกับละเอียดเท่าๆ กัน เบื่อภายในกับภายนอก เท่าๆ กัน จิตก็หมดแรงดิ้น ไม่ดิ้นรนค้นคว้า บางคนกลัว กลัวมากๆ เลยนะ พอภาวนามาจนเห็นว่าตัวเราไม่มี กลัวเพราะรู้สึกว่าตัวเราหายไปแล้ว ตกอกตกใจขึ้นมา



เมื่อใดเห็นจิตเกิดดับ (สันตติขาด) ถือว่าเข้าสู่วิปัสสนาภูมิอย่างแท้จริง

เมื่อสภาวะอันนี้เกิดขึ้นแล้วให้มีสติรู้ทันเข้าไป สภาวะอันนี้ก็เช่นเดียวกับความโลภความโกรธ ความหลงที่เคยเห็นมานั่นเอง คือเกิดแล้วก็ดับเช่นเดียวกัน พอดับไปแล้วใจเราตั้งมั่นเป็นผู้รู้ผู้ดู เราก็ดูกายดูใจของเราต่อไป จิตมันจะค่อยเข้าใจความเป็นจริงมากขึ้นๆ มันจะเห็นเลยว่า ความสุขก็ชั่วคราว ความทุกข์ก็ชั่วคราว โลภโกรธหลงก็ชั่วคราว ฟุ้งซ่านหดหู่ดีใจเสียใจทั้งหมดนี้ ชั่วคราวหมดเลย จะเห็นว่าสิ่งใดเกิดแล้วก็ดับไป ทุกอย่างชั่วคราวหมดเลย

พอจิตมันยอมรับความจริงว่าทุกสิ่งทุกอย่างเป็นของชั่วคราว จิตจะหมดแรงดิ้น จิตจะหมดการดิ้นรนค้นคว้าเที่ยวแสวงหาอารมณ์ที่เพลิดเพลินพอใจ หมดแรงดิ้นรนค้นคว้าที่จะหลีกหนีอารมณ์ที่ไม่พอใจ จิตจะเข้าสู่ความเป็นกลางที่แท้จริง ความเป็นกลางเพราะปัญญานี่แหละเป็นความเป็นกลางที่สำคัญมาก ปัญญาตัวนี้เรียกว่า "สังขารุเปกขาญาณ"

เห็นสุขกับทุกข์มันเท่ากัน นรกกับสวรรค์มันก็เท่ากัน ไม่กลัวนะ หมดความดิ้นรน จิตมันรู้ตื่น แล้วก็เป็นกลาง สักว่ารู้ สักว่าเห็น มันเห็นทุกสิ่งทุกอย่างเกิดแล้วดับ ทุกสิ่งทุกอย่างเท่าเทียมกัน สุขกับทุกข์เท่ากัน มีความสุขเกิดขึ้นมาก็สักว่ารู้สักว่าเห็นได้ มีความทุกข์เกิดขึ้นมาก็สักว่ารู้สักว่าเห็นได้ เมื่อสักว่า สักว่า แล้วอะไรจะเกิดขึ้น ก็จะหมดการดิ้นรนของจิต หมดความปรุงแต่งของจิต จิตจะค่อยๆ ปรุงน้อยลงๆ ถึงจุดหนึ่งหยุดปิ๊บลงไป



ปัญญาที่เห็นการเกิดดับของรูปและนาม ทำให้จิตเกิดเบื่อหน่าย หมดความดิ้นรน

ตรงหยุดปั๊บลงไปนี่จิตจะรวมเข้าอัปปนาสมาธิโดยอัตโนมัติเลย เมื่อรวมเข้าอัปปนาสมาธิแล้ว
ตรงนี้จะไม่คิดไม่นึกอะไรแล้ว จะเห็นสภาวธรรม (รูปธรรม นามธรรม)
เกิดดับขึ้นภายใน ๒-๓ ขณะ ใจนี้สักว่ารู้สักว่าเห็นอย่างแท้จริง
ไม่มีกระทั่งความคิดนึกปรุงแต่งใดๆ สักนิดเดียวเลย
ถัดจากนั้น จิตจะวางการรู้สภาวะทวนกระแสเข้าหาธาตุรู้ พอทวนกระแสเข้าถึงธาตุรู้แล้ว
อริยมรรคจะแหวกอาสวะกิเลสทั้งหลายหรือสังโยชน์ทั้งหลาย อาสวะที่ห่อหุ้มจิตอยู่
สังโยชน์ที่แทรกอยู่ในจิตจะถูกทำลายออกไป

ตรงกระบวนการทำลายล้างนี่ ๑ ขณะเท่านั้น พอขาดสะบั้นลงแล้ว ตรงนี้เราจะเห็นนิพพาน ๒ ขณะบ้าง ๓ ขณะบ้าง ตรงนี้เป็นผลแล้ว เป็นโลกุตตรผลนะ ตรงที่เกิดอริยมรรคเรียกว่าโลกุตตรเหตุ มรรคเป็นเหตุ ผลเป็นผล ตรงที่เห็นเป็นผลนี่จะเห็นไม่เท่ากัน พวกที่สติปัญญาแก่กล้าจะเห็นนิพพาน ๓ ครั้ง ๓ ขณะ พวกที่ยังไม่แก่กล้าจะเห็นนิพพาน ๒ ขณะ

เมื่อหมดความดิ้นรน ความยึดมั่นในกายและใจ จิตก็จะเป็นอิสระจากอาสวะกิเลส หรือสังโยชน์ทั้งหลาย



ถัดจากนั้นจิตจะถอยออกมากลับสู่โลกภายนอกนี้ พอกลับมาสู่โลกภายนอก
มันจะทวนกลับเข้าไปพิจารณาใหม่ว่าเมื่อกี้นี้เกิดอะไรขึ้น
มันจะรู้เลยว่ากิเลสตัวไหนหายไปแล้ว กิเลสตัวไหนยังเหลืออยู่ รู้ว่ายังมีงานต้องทำอีก
แต่ถ้าตัดครั้งที่สี่เป็นพระอรหันต์นะ มันทวนวับเข้าไป
มันจะเห็นนิพพานชัดเจนเลย ไม่มีกิเลสอะไรให้ต้องลดละอีกแล้ว
มันไม่มีกิเลสเหลือ จะเห็นนิพพานล้วนๆ

เราเป็นลูกพระพุทธเจ้า เราต้องเชื่อพ่อเชื่อแม่ เราต้องรู้กายรู้ใจของเราไปเรื่อยๆ
แล้ววันหนึ่งเราจะได้มรดกของพระพุทธเจ้า ท่านไม่ได้หอบเอานิพพานแล้วหายไปไหน
นิพพานยังอยู่เต็มโลกเต็มบริบูรณ์อยู่นี่แหละ คนมีบุญวาสนามีปัญญาแก่รอบ
เจริญวิปัสสนาแก่รอบแล้วก็จะได้รับ นี่รางวัลสูงสุดของชีวิตอยู่ตรงนี้
ชีวิตที่เหลือเป็นชีวิตที่อิสระโปร่งเบา ปราศจากความอยาก ความยึด
และความดิ้นรนปรุงแต่ง ไม่มีความทุกข์หรือสิ่งใดครอบงำจิตได้อีกแล้ว

เข้าถึงเป้าหมายสูงสุดของการปฏิบัติธรรม คือพระนิพพาน (นิพพานัง ปรมัง สุขัง : พระนิพพานเป็นสุขอย่างยิ่ง)



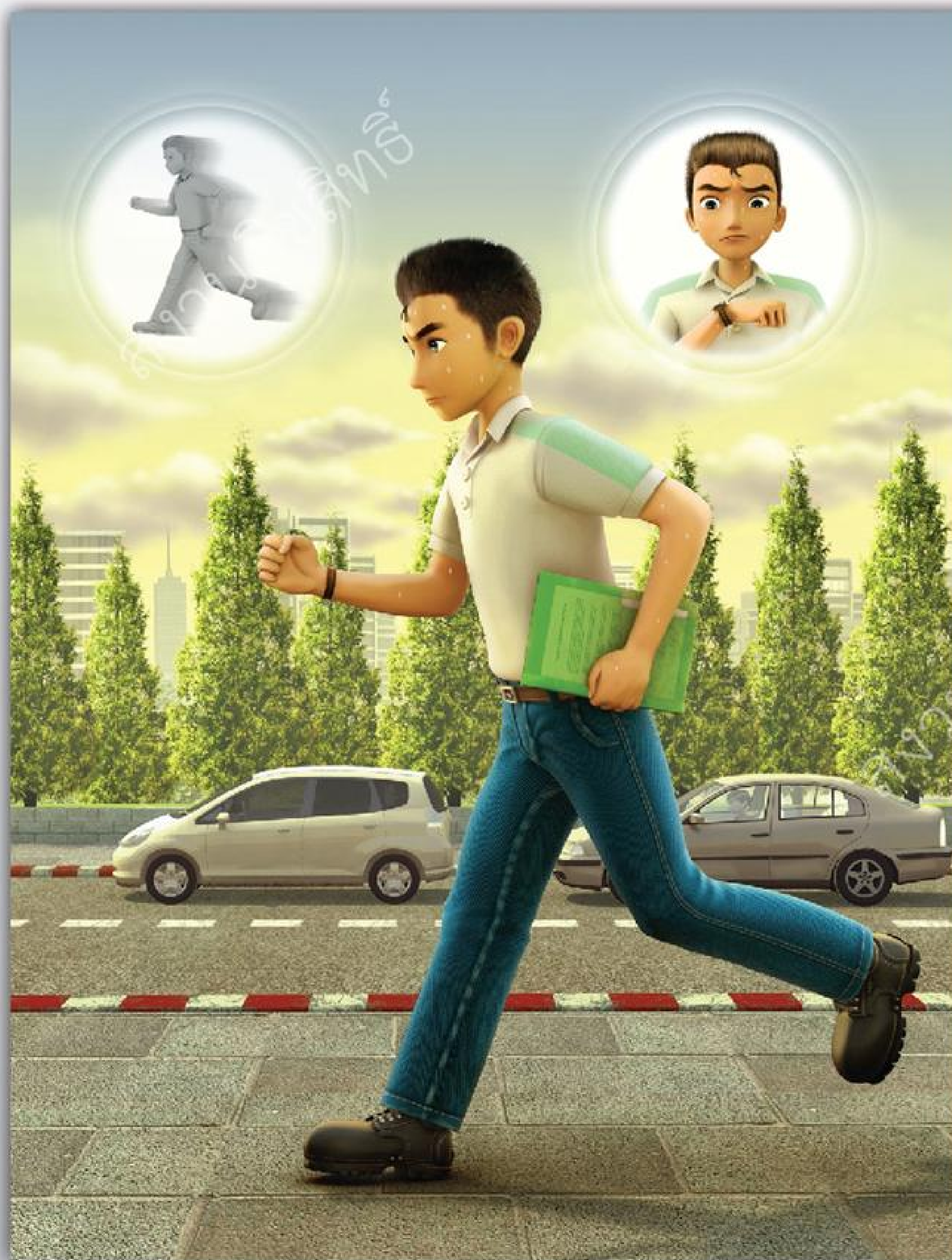


๔. การปฏิบัติธรรมในชีวิตประจำวัน

เมื่อเรียนหลักการภาวนาเข้าใจแล้วก็ต้องลงมือปฏิบัติธรรมในชีวิตประจำวัน
เราอย่าไปวาดภาพการปฏิบัติธรรม การทำวิปัสสนา หรือการภาวนาว่าต้องไปนั่งหลับหูหลับตา ตัวที่สำคัญที่สุดเลยคือมีสติในชีวิตประจำวันนี่แหละ กิเลสเกิดขึ้นมาตอนไหนก็รู้มันไปตรงนั้น นั่นเรียกว่าภาวนาแล้ว ร่างกายเคลื่อนไหวแล้วรู้สึกอยู่ก็เรียกว่าภาวนาแล้ว จิตใจทำงานไปแล้ว เรารู้เท่าทันอยู่ก็เรียกว่าภาวนาแล้ว

เวลาเราทำงานก็ขยันทำงานไป ทำงานแล้วมีเวลาเหลือ เราก็คอยรู้กายรู้ใจของเราไป หรือเราทำงานแล้ว เกิดเครียดขึ้นมา แวบขึ้นมา เรารู้ทันความเครียด นี่เราได้ปฏิบัติแล้ว เราทำงาน เราจะรีบให้เสร็จเร็วๆ คนโทรศัพท์มากวน เราโมโหก็รู้ว่าโมโห นี่เราได้ปฏิบัติแล้ว เห็นไหม ทำงานไป ถึงเวลาพักจะไปกินข้าว ดีใจ รู้ว่าดีใจ นี่ก็ปฏิบัติแล้ว

เดินไปกินข้าว ลงมาจากตึก เดินไป เห็นร่างกายเดินอยู่ ใจเราเป็นแค่คนดู นี่ก็ปฏิบัติแล้ว ไปถึงร้านอาหาร ดูอาหารนั่นก็น่ากิน นี่ก็น่ากิน วันนี้หิวเป็นพิเศษ อะไรๆ น่ากินไปหมดเลย ตะกละ ลังเลๆ เห็นเลย ใจกำลังลังเลว่าจะกินอะไรดี บางวันดูจนหัวแถวท้ายแถว หมดทุกร้านแล้ว ไม่มีอะไรน่ากินเลย ชักหงุดหงิด เอ๊ แม่ค้าแถวนี้ทำไมไม่มีพัฒนาการ ขาด innovation (นวัตกรรม) ห่วยแตก โหลยโท่ย แล้วแต่จะด่านะ ถ้าหิวมากก็ด่ามากหน่อยเพราะขาดสติ





การฝึกรู้กายรู้ใจของตนขณะทำกิจกรรมต่างๆ ถือเป็นการปฏิบัติธรรมในชีวิตประจำวัน



เราก็รู้ทันใจของเราไปเรื่อย นี่แหละก็ปฏิบัติแล้วใช่ไหม เราจะไปห้องน้ำ
เกิดฉุกเฉิน จะต้องรีบเข้าห้องน้ำด่วน พุ่งพรวดเข้าไปถึงห้องน้ำ
ห้องน้ำเต็มทุกห้องเลย วิ่งไปอีกที่หนึ่ง อ้าวก็เต็มอีก
ใจเราทุรนทุรายเต็มที่แล้ว เพราะว่าศัตรูมารอที่ประตูถ้ำแล้ว
สู้มันไม่ไหวแล้ว นี่ทุรนทุรายขึ้นมา กลุ้มอกกลุ้มใจขึ้นมา
รู้ทันมันเข้าไป ถึงจะปวดท้อง แต่ใจไม่ปวดไปด้วยหรอก
นี่เขาเรียกว่าภาวนา

นี่พอเราคอยรู้ทันใจของเราไปเรื่อย แต่ละขณะๆ นี่แหละคือการปฏิบัติ รู้ไปอย่างนี้นะ
ไม่นานเราก็จะเห็นความจริง จิตใจของเราไม่คงที่หรอก จิตใจของเราเดี๋ยวสุข เดี๋ยวทุกข์
เดี๋ยวเฉยๆ เดี๋ยวก็ดีขึ้นมา เดี๋ยวก็มีความร่าเริงเบิกบานในธรรมะขึ้นมา
เดี๋ยวก็เป็นอธรรม เห็นไหม เดี๋ยวโลภ เดี๋ยวโกรธ เดี๋ยวหลง



เมื่อเรามีสติรู้ทันสภาวะต่างๆ ด้วยจิตที่ตั้งมั่นและเป็นกลางจะหยุดการปรุงแต่งและเห็นไตรลักษณ์ของกายของใจ

เราไม่ได้ไปฝึกเป็นยอดมนุษย์ เราฝึกเป็นคนธรรมดานี่แหละ
ฝึกอยู่ในชีวิตธรรมดาจนเห็นความจริงว่า ธรรมดาของกายนี้เป็นอย่างนี้
ธรรมดาของใจเป็นอย่างนี้ พอเห็นธรรมดาแล้ว อะไรจะเกิดขึ้นกับกายกับใจ
ไม่เดือดร้อนแล้ว จะแก่ก็ธรรมดา จะเจ็บก็ธรรมดา จะตายก็ธรรมดา
จะพลัดพรากจากสิ่งที่รักก็ธรรมดา เจอสิ่งที่ไม่รักก็ธรรมดา
จะสมหวัง จะผิดหวัง มันเรื่องธรรมดาไปหมด
เพราะกายนี้ใจนี้เราเอาเป็นที่พึ่งที่อาศัยอะไรไม่ได้จริงหรอก

ต่อไปอะไรเกิดขึ้นในชีวิต มันจะรู้สึกเหมือนกับเป็นเรื่องที่เกิดกับคนอื่น

แล้วถ้าไม่มีตัวเรา ใครเป็นผู้ทำกรรม ก็ขันธ์น่ะสิมันทำกรรม ขันธ์มันทำของมันเอง ใครเป็นคนรับผลกรรม
ขันธ์น่ะสิมันรับผลกรรม ไม่ใช่เรารับผลกรรม มีการกระทำกรรม แต่ไม่มีเราผู้กระทำกรรม
มีผู้รับผลกรรม แต่ไม่มีเราผู้รับผลกรรม



เมื่อไม่มีตัวเราแล้ว ขันธ์จึงเป็นผู้กระทำและเป็นผู้รับผลของการกระทำ (วิบาก) ไม่ใช่เรา

ถ้าสติปัญญาแก่รอบนะ เห็นขันธ์มันทำ เราไม่ได้ทำ คราวนี้สิ่งที่ขันธ์ทำจะกลายเป็นกิริยาล้วนๆ เลย
เราไม่ได้ทำเสียแล้ว นี่ค่อยเรียนนะ เรียนลงไปจนเห็นเลยว่าตัวเราไม่มี ถ้าตัวเราไม่มีแล้วใครจะทุกข์
ตัวเราไม่มีแล้วใครจะทุกข์ก็เรื่องของมันสิ ถามว่าใครทุกข์ ก็ขันธ์มันทุกข์
กายมันทุกข์ใจมันทุกข์ ไม่ใช่เราทุกข์

เราพ้นทุกข์ได้เพราะการรู้ที่ถูกต้อง คือพ้นได้ด้วยปัญญา ส่วนคุณธรรมอื่นๆ เช่น
ศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ ศีล เป็นเพียงตัวสนับสนุนเกื้อกูลเท่านั้น

ในสังสารวัฏที่ยาวนานนี่ การที่จะได้เป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์และได้ฟังธรรมเป็นสิ่งที่ยากที่สุดเลย
วันเวลาที่มีพระพุทธเจ้า มีศาสนาพุทธนี้สั้นมาก โอกาสที่ได้เรียนธรรมะมีไม่มาก มีน้อย ค่อยรู้สึก
รู้สึกอยู่ในกาย รู้สึกอยู่ในใจไป อย่าให้เสียโอกาสไปวันหนึ่งๆ โดยเปล่าประโยชน์

“ สังขารทั้งหลายมีความเสื่อมไปเป็นธรรมดา ท่านทั้งหลายจงยังประโยชน์ตนและประโยชน์ผู้อื่น
ให้ถึงพร้อมด้วยความไม่ประมาทเถิด” (พระปัจฉิมโอวาท)



มานะ พนักงานบริษัท
ผู้มุ่งแสวงหาความสุขทางโลก หมกมุ่นอยู่กับเรื่องความรักและทรัพย์สินเงินทอง
ปัจจุบันกำลังกลัดกลุ้มในเรื่องความรักที่ไม่สมหวัง

ปีติ นักเขียนอิสระ
มีความสนใจในคำสอนของพระพุทธศาสนา เพื่อจะนำมาใช้เป็นแนวทางในการดำเนินชีวิตแบบฆราวาสได้อย่างมีความสุข

จิตรา แฟนสาวของปีติ
กำลังศึกษาการภาวนาในรูปแบบต่างๆ



นลิน สาวสมัยใหม่
ผู้มุ่งหวังความสำเร็จในหน้าที่การงาน
เพราะมีความเครียดมาก จึงหันมาสนใจ
การทำวิปัสสนากัมมัฏฐาน
ตามคำแนะนำของเพื่อน

ภาวดี ครูโรงเรียนประถม
มีความเลื่อมใสในพระพุทธศาสนาตั้งแต่เด็ก
ศึกษาและปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน
มาเป็นเวลานาน มีความมุ่งมั่นที่จะปฏิบัติธรรม
จนสามารถหลุดพ้นจากความทุกข์ได้สักวันหนึ่ง

หลวงพ่อ
พระอาจารย์ผู้สอนการเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐาน

แนวทางการปฏิบัติธรรมในพระพุทธศาสนา

พระธรรมเทศนาของ : หลวงพ่อปราโมทย์ ปาโมชฺโช
สำนักสงฆ์สวนสันติธรรม อ.ศรีราชา จ.ชลบุรี

ผู้เรียบเรียงบท : รองศาสตราจารย์ ดร.สุรพล สายพานิช

ผู้กำกับ/ผู้ออกแบบภาพ : อาจารย์ อนุชา อารีพรรค

ผู้วาดภาพ 3D : อุดม เรืองไพสิฐพร

ผู้ประสานงาน : ภานุศักดิ์ สายพานิช

ผู้ตรวจพิสูจน์อักษร : เอกอร อนุกูล

ผู้ออกแบบรูปเล่ม : บริษัท โตโมแกรม สตูดิโอ จำกัด

ผู้สนับสนุนการจัดทำต้นฉบับ : บริษัท โปรเกรส เทคโนโลยี คอนซัลแท็นส์ จำกัด







หลักของการเจริญวิปัสสนา คือให้มีสติ รู้รูปธรรม นามธรรม
ตามความเป็นจริง ด้วยจิตที่ตั้งมั่นและเป็นกลาง